



懒女孩

时尚女孩的生活指南
都市懒妞的生存手册

Sloth Girl Fashion Life Technique

时尚生活技巧

陈秋玲等·编著

* 漂亮只需十分钟

* 简单的衣装，美丽的我

玩转大餐，只在瞬间

我“懒”故我在

生活可以如此简单

* 省时省力塑造完美曲线

三分钟放纵

快从你的房间走出来

现代出版社

北京市东城区图书馆



012Z0309776

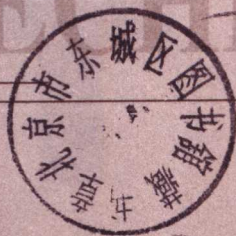
懒女孩

时尚女孩的生活指南
都市懒妞的生存手册



Sloth Girl Fashion Life Technique

时尚生活技巧



*漂亮只需十分钟

*简单的衣装，美丽的我

玩转大餐，只在瞬间

我“懒”故我在

生活可以如此简单

*省时省力塑造完美曲线

三分钟放纵*

快从你的房间走出来

SBUS0/13

现代出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

懒女孩时尚生活技巧 / 陈秋玲等编著. — 北京: 现代出版社, 2004
ISBN 7-80188-273-3

I. 懒… II. 陈… III. 女性—生活—知识—通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031328 号

策 划	何 悦
责任编辑	杜 宇
稿件提供	盛大华夏文化有限公司
编著人员	陈秋玲 王 菲 张德玉
装帧设计	北京春天书装图文设计工作室
出版发行	现代出版社(北京市安定门外安华里 504 号) 100011
电 话	(010) 64267325 64240483 (传真)
电子邮箱	xiandai@cnpitc.com.cn
印 刷	北京印刷一厂
开 本	787 × 960 1/16
印 张	11
版 次	2004 年 5 月第 1 版 第 1 次印刷
印 数	1-12000 册
书 号	ISBN 7-80188-273-3
定 价	26.80 元

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载

目录

- P 3 · **第一章 懒女孩扮靓技巧——漂亮只需十分钟**
- P 4 · **第一节 懒女孩脸部化妆的雕虫小计**
 - P 4 · 懒女孩时尚生活技巧之一：粉底的神奇用法
 - P 6 · 懒女孩时尚生活技巧之二：点缀迷人双眸
 - P 8 · 懒女孩技巧之三：Show 出魅力香唇
- P10 · **第二节 懒女孩雕饰完美细节**
 - P10 · 懒女孩时尚生活技巧之四：玉脖美颈我拥有
 - P13 · 懒女孩时尚生活技巧之五：闪闪指尖涂护有秘招
 - P15 · 懒女孩时尚生活技巧之六：只属于我的女人香
- P18 · **第三节 懒女孩发丝轻舞飞扬**
 - P18 · 懒女孩时尚生活技巧之七：护发心得共享
 - P19 · 懒女孩时尚生活技巧之八：我的魔发体验
 - P22 · 懒女孩时尚生活技巧之九：塑造个性发型
- P25 · **第二章 懒女孩服饰技巧——简单的衣裳，美丽的我**
- P26 · **第一节 缤纷色彩懒女孩做主**
 - P26 · 懒女孩时尚生活技巧之十：“红配绿”新说
 - P27 · 懒女孩时尚生活技巧之十一：把握协调原则
 - P28 · 懒女孩时尚生活技巧之十二：建立色彩识别系统

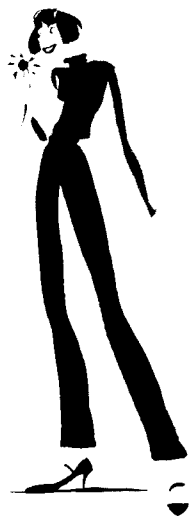


- P30 · 第二节 懒女孩重视小小配件
- P30 · 懒女孩时尚生活技巧之十三：顶顶“重”的帽子
 - P31 · 懒女孩时尚生活技巧之十四：挎包巧搭配
 - P34 · 懒女孩时尚生活技巧之十五：做足脚上工夫
- P35 · 第三节 做个像样懒女孩
- P35 · 懒女孩时尚生活技巧之十六：旧衣中提炼出的新鲜
 - P37 · 懒女孩时尚生活技巧之十七：服饰保养有技巧
 - P39 · 懒女孩时尚生活技巧之十八：那颗宝石因你而亮
- P41 · 第三章 懒女孩饮食技巧——玩转大餐，只在瞬间
- P42 · 第一节 懒女孩要你食分注意
- P42 · 懒女孩时尚生活技巧之十九：白领营养定律
 - P43 · 懒女孩时尚生活技巧之二十：自助饮食良方
 - P45 · 懒女孩时尚生活技巧之二十一：定制健康膳食谱
- P46 · 第二节 懒女孩的饮食秘笈
- P46 · 懒女孩时尚生活技巧之二十二：健康瘦身食谱
 - P47 · 懒女孩时尚生活技巧之二十三：饮食养颜法则
 - P48 · 懒女孩时尚生活技巧之二十四：香香美美牛奶宴
- P50 · 第三节 懒女孩爱厨房
- P50 · 懒女孩时尚生活技巧之二十五：简单的烹调方法
 - P51 · 懒女孩时尚生活技巧之二十六：低热量饮食技巧

目录

C O N T E N T S

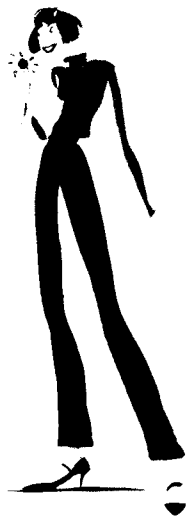
- P53 · 懒女孩时尚生活技巧之二十七：厨房的“点·线·面”结构
- P55 · 第四章 懒女孩工作技巧——我“懒”故我在
- P56 · 第一节 懒女孩工作风风火火
 - P56 · 懒女孩时尚生活技巧之二十八：理直气壮去偷懒
 - P57 · 懒女孩时尚生活技巧之二十九：充实不忙乱的工作日
 - P59 · 懒女孩时尚生活技巧之三十：保持天天好心情
- P60 · 第二节 天下事懒女孩泰然处之
 - P60 · 懒女孩时尚生活技巧之三十一：做男同事理想中的 partner
 - P61 · 懒女孩时尚生活技巧之三十二：与上司“和睦共处”
 - P63 · 懒女孩时尚生活技巧之三十三：教你巧谈薪酬
- P64 · 第三节 懒女孩做自己的主人
 - P64 · 懒女孩时尚生活技巧之三十四：巧妙走出思想误区
 - P65 · 懒女孩时尚生活技巧之三十五：高效地管理时间
 - P67 · 懒女孩时尚生活技巧之三十六：轻松走向事业高峰
- P69 · 第五章 懒女孩生活技巧——生活可以如此简单
- P70 · 第一节 懒女孩的温馨小居
 - P70 · 懒女孩时尚生活技巧之三十七：衣橱瘦身术
 - P71 · 懒女孩时尚生活技巧之三十八：巧妙搭配个性家具
 - P73 · 懒女孩时尚生活技巧之三十九：空间变“小”为“大”
- P76 · 第二节 懒女孩的技巧生活



- P76 · 懒女孩时尚生活技巧之四十：小东西摆哪里
- P77 · 懒女孩时尚生活技巧之四十一：利用边三脚四时间做家务
- P80 · 懒女孩时尚生活技巧之四十二：废物巧利用
- P16 · 第三节 踏着懒女孩的调调
- P82 · 懒女孩时尚生活技巧之四十三：宠物要够懒
- P84 · 懒女孩时尚生活技巧之四十四：养棵懒人植物
- P86 · 懒女孩时尚生活技巧之四十五：懒女孩不得病
- P89 · 第六章 懒女孩健身技巧——省时省力塑造完美曲线
- P90 · 第一节 懒女孩减肥大成功
- P90 · 懒女孩时尚生活技巧之四十六：减肥有道
- P92 · 懒女孩时尚生活技巧之四十七：肥肉反击战
- P94 · 懒女孩时尚生活技巧之四十八：省钱大法
- P96 · 第二节 懒女孩瘦身不会累
- P96 · 懒女孩时尚生活技巧之四十九：随时随地健身法
- P98 · 懒女孩时尚生活技巧之五十：变身大法
- P100 · 懒女孩时尚生活技巧之五十一：让你“平腹”美丽
- P102 · 第三节 懒女孩享受塑身
- P102 · 懒女孩时尚生活技巧之五十二：聪明女人，以水塑身
- P103 · 懒女孩时尚生活技巧之五十三：聪明地吃东西
- P105 · 懒女孩时尚生活技巧之五十四：血型瘦身法

目录

-
- P107 · 第七章 懒女孩娱乐技巧——三分钟放纵
 - P108 · 第一节 懒女孩的自我解压
 - P108 · 懒女孩时尚生活技巧之五十五：压力排除法
 - P109 · 懒女孩时尚生活技巧之五十六：我爱洗澡
 - P111 · 懒女孩时尚生活技巧之五十七：享受轻松
 - P114 · 第二节 懒女孩沉淀心情
 - P114 · 懒女孩时尚生活技巧之五十八：赶走疲劳的妙方
 - P116 · 懒女孩时尚生活技巧之五十九：音乐遐想
 - P117 · 懒女孩时尚生活技巧之六十：和朋友在一起
 - P120 · 第三节 时尚懒女孩
 - P120 · 懒女孩时尚生活技巧之六十一：做最可爱的那一个
 - P122 · 懒女孩时尚生活技巧之六十二：浪漫花茶
 - P124 · 懒女孩时尚生活技巧之六十三：沉醉 SPA
 - P127 · 第八章 懒女孩出行技巧——快从你的房间走出来
 - P128 · 第一节 懒女孩的出行宝典
 - P128 · 懒女孩时尚生活技巧之六十四：出行锦囊
 - P129 · 懒女孩时尚生活技巧之六十五：旅游健康指南
 - P131 · 懒女孩时尚生活技巧之六十六：面对突发事件
 - P132 · 第二节 懒女孩拥抱大自然
 - P132 · 懒女孩时尚生活技巧之六十七：我的自助游



- P133 · 懒女孩时尚生活技巧之六十八：旅行途中的建议
- P134 · 懒女孩时尚生活技巧之六十九：野外生活应知应会
- P136 · 第三节 懒女孩完全旅游手册
- P136 · 懒女孩时尚生活技巧之七十：旅游中的装扮手册
- P137 · 懒女孩时尚生活技巧之七十一：游山玩水的走路要诀
- P138 · 懒女孩时尚生活技巧之七十二：办份保险再出游
- P141 · **第九章 懒女孩理财技巧——我富有我精彩**
- P142 · 第一节 懒女孩构筑家庭理财蓝图
- P142 · 懒女孩时尚生活技巧之七十三：量身定制家庭理财计划
- P143 · 懒女孩时尚生活技巧之七十四：购物的技巧
- P145 · 懒女孩时尚生活技巧之七十五：如何精明消费
- P146 · 第二节 省时省力，懒女孩漫游网络
- P146 · 懒女孩时尚生活技巧之七十六：网上冲浪的技巧
- P147 · 懒女孩时尚生活技巧之七十七：手机漫游省钱技巧
- P148 · 懒女孩时尚生活技巧之七十八：存钱有“阴谋”
- P150 · 第三节 懒女孩的未来进行时
- P150 · 懒女孩时尚生活技巧之七十九：十分投资
- P153 · 懒女孩时尚生活技巧之八十：花钱有心得
- P154 · 懒女孩时尚生活技巧之八十一：许自己一个未来
- P156 · **白领懒女孩充充电**



Sloth Girl

Fashion
Life

Technique



熙攘的人群中，我是最亮眼那一个，因为我是**懒女孩**

我的化妆时间是其他人的十分之一，却比她们漂亮十倍。

我的衣裳简单也不华贵，却总是走在流行的前面。

我随心所欲地吃东西，身材却是 Number one。

我总能在繁忙的工作中偷得一点闲，效率却是最高的一个。

我享受自己动手的乐趣，生活井然有序，简单而丰富。

我的塑身方法省时省力又省钱，完美的曲线惹来不少艳羡的目光。

我会适度地放纵自己，心情放松，工作更轻松。

我的旅行计划我做主，必要的技巧全面的准备，让我轻松享受自然的拥抱。

懒出美丽，懒出气质，懒出快乐的生活。

拒绝忙碌，拒绝疲惫，拒绝衰老。

女人如水，水质最为重要。

经过九九八十一道净化，想不清秀、靓丽都难。

第一章

懒女孩扮靓技巧

扮靓宣言：漂亮只需10分钟

世界上没有丑女人，只有不化妆的女人；世界上没有懒女人，只有不善于寻找技巧的女人。

懒女孩扮靓技巧教你化妆的捷径，轻轻松松化出nice妆容。抛开繁杂与无功效，让你做个漂亮的懒女人。

Sloth Girl



第一节

脸部化妆的雕虫小计

懒女孩时尚生活技巧之一：

“面子问题”

对女人来说可是天底下顶顶重要的事情。她们日复一日、不辞劳苦地在不足十寸的“土地”上“辛勤劳作”。

工作是如此紧张，颜面问题却不得不重视，费神又费心。好了，赶紧从你那一堆瓶瓶罐罐里跳出来吧。听听懒女孩讲述她的化妆经历。

粉底的神奇用法

化妆可以说是我们展现自己青春美貌的一个武器，要化出一个看上去很自然的妆容，上粉底是必不可少的。

一、为你量身定做上粉底方案

根据肤质、肤色的不同，懒女孩为你量身制作了上粉底的不同方案。

1. 根据你的肤质选择粉底

(1) 给油性肌肤的你上粉底：

油性肌肤的你，应该选择较为粉质的粉底液。这样看上去就像是擦了乳液一般，不会使本来就油油亮亮的肌肤又多一层黏腻的不适感，妆效也较为持久。

(2) 给干性肌肤的你上粉底：

干性肌肤的你因为肌肤缺水，所以懒女孩建议选择以带有较高含水量的粉底为主，或者还可以选择质地较为滋润的粉条。

(3) 给混合性肌肤的你上粉底：

两用粉饼是混合性肌肤的你最方便、最有效的选择。既可以用粉饼盒内附的海绵直接蘸取粉底擦在脸上，也可以沾水使用。懒女孩建议你在T字部位容易出油的地方用干擦的方式，而在两颊较为干燥的地方以湿抹的方式进行。

2. 根据你的肤色选择粉底

(1) 黄皮肤的你：

黄色粉底/蜜粉：这会让你你的黄皮肤看起来更加均匀、明亮，使肤质宛如搪瓷般细致柔和。但不能用得太多，最好的方法是让黄色和肤色粉底1:4的比例进行调和。

(2) 肤色偏黄、暗沉的你：

选用紫色粉底/蜜粉：这会使得你的肤色变得晶莹剔透，细腻而有透明感，而且对遮盖黑眼圈也有神奇的效果。如果只点在眼下、鼻梁和额头等突出部位，会让你看起来宛如有烛光照着一般，让脸庞立时生出光辉。

(3) 肤色苍白的你：

用粉红色粉底/蜜粉：这会令你面色红润健康，或者你还可以用它代替替腮红，在双颊使用，更可呈现一种非常自然的白里透红的感觉。

(4) 肤色偏红，偏黑的你：

选择绿色粉底/蜜粉：不但可以解决你的肤色问题，就连脸上的小雀斑或是痘痘留下的小疤痕都一并解决。



二、粉底使用有技巧

1. 粉底的涂抹顺序

想化出完美的底妆，需要三种不同的粉底色彩来创造立体感。顺序为：浅色在先，而后使用中间色，最后用深色修饰。

- (1) 浅色粉底：用于涂在T字部位。
- (2) 中间色粉底：因为与你肤色最接近，作为整个脸部的底色。
- (3) 深色粉底：用于修饰脸形，如两颊、下巴等处。

2. 粉底宝典

- (1) 如果你使用的是粉底液，使用前应将其摇匀。这样可以防止粉底液沉淀不均匀。
- (2) 上完粉底后，用无名指轻轻地弹肌肤，可以使妆更薄更透。
- (3) 用湿海绵轻点全面，可以使妆更加服帖。海绵湿水后先拧干，然后拿一张纸巾包着再拧一次，这个湿度最好。
- (4) 选择粉底时，最好试抹在面颊和腮骨之间。
- (5) 不要在百货公司的专柜灯下挑选粉底，因为这里灯光较为昏黄，选出来的粉底会和实际的肤色有色差。
- (6) 选对颜色后，再等15分钟，观察粉底有没有氧化变暗等现象。
- (7) 避免粉底太厚的方法是从面部中央处可以涂抹，再往额头、面颊方向推开。
- (8) 在面颊和眉骨处加重粉底，能突出面部的立体感。
- (9) 不要用均匀涂抹的方式，只需在脸色比较暗的地方和有斑点的地方涂上一些，额头、鼻尖、下巴只需一点就够了。
- (10) 要留意发际一定也要涂上粉底，甚至连耳朵也必须涂。



第一节

脸部化妆的雕虫小计

懒女孩时尚生活技巧之二：

“面子问题”

对女人来说可是天底下顶顶重要的事情。她们日复一日、不辞劳苦地在不足十寸的“土地”上“辛勤劳作”。

工作是如此紧张，颜面问题却不得不重视，费神又费心。好了，赶紧从你那一堆瓶瓶罐罐里跳出来吧。听听懒女孩讲述她的化妆经历。

点缀迷人双眸

看到广告明星们轻轻扇动的纤长魅惑的双眼，你会不会羡慕不已？同事的大眼美女妆是不是让你为之倾倒？

再也不要说你没时间了！再也不要说你对化妆一窍不通了。所有的问题都会从懒女孩的时尚生活技巧中得到解答。



● 一、电力十足的睫毛

1. 睫毛浓密的美眉

对于拥有浓密睫毛的你，只需一些简单的技巧便可以化出让你锦上添花的睫毛了。

具体步骤是：

(1) 用蜜粉轻轻刷在睫毛上，突出睫毛的浓密；

(2) 从上睫毛刷起，用Z字形的刷牙方式将睫毛膏刷在睫毛的根部，再由上往下地将睫毛刷翘；

(3) 接着再用睫毛刷的尖端刷下睫毛，即可使眼睛变大；

(4) 等第一层睫毛膏干了之后，再刷一层就可达到增加睫毛浓密的效果。

2. 睫毛较稀的美眉

如果你的睫毛较为稀少，选择粘贴假睫毛的方法可以使你的睫毛显得浓密一些。

(1) 颜色的选择

最适合亚洲女性的颜色是深棕色和黑色。黏贴这两个色系的假睫毛，可以使假睫毛和自己本身的睫毛糅合在一起而显得很自然。

(2) 改造假睫毛

刚买回来的睫毛虽然很漂亮却极不自然，一定要自己动手“修理”一下。将一条假睫毛剪成两半，贴在自己希望加强的部位，如外眼角、眼睫中央等位置。

(3) 黏贴假睫毛

在假睫毛的边缘处涂上黏合胶，两端因容易脱落，所以黏合胶的量要稍多一些。然后沿着自己的睫毛涂上一层睫毛胶。等到黏合胶快干时，用5秒钟把假睫毛弯一弯，使之变得柔软。然后沿睫毛根轻轻地按上假睫毛。用手按10秒钟，真假睫毛即可完全糅合。

(4) 修饰假睫毛

上眼睑贴了假睫毛，为求上下协调一致，下睫毛必须要涂睫毛油。或者，只是用眼线笔轻轻地在下眼睑画出极不明显的睫毛，就像是睫毛的影子，也可用眼线笔描画下眼线，然后用手晕染开。

(5) 保养假睫毛

假睫毛很脆弱，从盒中取出时不要用力捏着它的边硬拉，要顺着睫毛的方向用手指轻轻地取出来。

从眼睑揭下时，捏住并一下子拉下，动作要干脆利索。用后要彻底清除上面的黏合胶，再整齐地放回盒中。

(6) 睫毛液的卸妆

用左手食指和中指将薄化的化妆棉片压在下眼睑上，右手将蘸满卸妆液的棉片盖在睫毛上5秒钟，然后从上往下轻轻地抹下来。再拿一根蘸了卸妆液的棉棒，从内向外轻轻抹净睫毛根部，用棉棒轻轻抹净下眼睑。

二、炫彩的眼影

1. 单眼皮的魅力彩妆

(1) 确定一种适合自己的眉型，钳眉时要在两条眉毛之间交替地钳眉，一次钳掉一两根，以保持两条眉型的对称；

(2) 用轻柔的笔法画出最自然的眉形；

(3) 尽可能地把睫毛夹放在睫毛根部，夹紧，小心移动睫毛夹，然后握住睫毛夹约10秒钟，松开；

(4) 打上眼影，让色彩渐渐变化。可以选择色调自然的，在眼睑处涂上中性色作为底色，再在眼窝处涂上较深暗色的眼影；

(5) 用柔软的睫毛笔在眼的下部睫毛处画上眼线；

(6) 上睫毛膏，使每一根睫毛都变得又浓又长。

2. 打造双眼皮的自然美

双眼皮的眼妆很简单，只需小小的修饰就好了。

在上眼皮上涂上色调柔和的单色眼影，然后画上眼线或涂上睫毛液即可让你的双目明媚而亮丽。

小贴士

使用电动加热睫毛夹夹睫毛，可以维持睫毛的卷翘度。先刷一层颜色深的睫毛膏，在睫毛尖端再刷一层浅色的睫毛膏，你的睫毛会显得更有层次感。

在上、下睫毛刷上不同色系的睫毛膏便可展现出绚丽的眼妆效果。



第一节

脸部化妆的雕虫小计

懒女孩时尚生活技巧之三：



Show 出魅力香唇

女人的唇，反映出女人对口红的态度。

女人对口红的态度，反映出女人对生活的态度。细致从容，抑或粗糙敷衍。

“如果只让我留一种化妆品，我选口红。”懒女孩说。

一、简单有效描唇术

唇部一向是化妆的重点，只需一枝口红，就足以使一张毫无生气的面孔变得光彩异常。

1. 用唇线笔塑造完美唇形

(1) 嘴唇较大：双唇厚度维持不变，唇山向嘴角、下唇中央向嘴角的线条画在轮廓线内，再将本来的轮廓用粉底遮去。

(2) 嘴唇较小：双唇厚度不变。将唇线画出嘴角外1~2毫米，应划直线，在中央处相连。

(3) 嘴唇较厚：在上唇及下唇的中央往内侧绘入1~2毫米，嘴角的线条画直，再用粉底遮去本来的轮廓。

(4) 嘴唇较薄：在上唇和下唇的中央往外侧画出1~2毫米，嘴角画直。在唇中央涂上强调用的口红，使双唇显得丰满。

2. 用唇刷涂绘口红

(1) 先以粉底遮饰嘴唇轮廓。技巧是：沿双唇粘膜与皮肤界线隆起处描画。

(2) 用沾满口红的唇刷刷画唇山和下唇中央处，以决定唇的厚度。

(3) 由嘴角往唇山画线相连，再由嘴角往下唇中央画线相连。

(4) 注意，双唇要略张，左右两侧要对称。

(5) 涂好轮廓内侧的口红后，张嘴，连接上下嘴角。

(6) 用面纸轻压双唇以去除多余油脂。压时，双唇略张。

(7) 在唇中央涂上亮光口红或强调效果的银光口红，使双唇更显丰满。

二、特殊的口红效果

不同颜色的口红给人不同的感觉，不同的口红效果更是你心情的晴雨表。

1. 按想要的妆效抹口红

(1) 雾光妆

选择无光泽的哑光口红，涂抹后可持续6~8小时不褪色，为你偷懒提供充足的理由；