

张音音●主 编

极致美人

越极致越美人
明星级量贩式装扮圣经

美人决胜秘籍

The Most
Beautiful

吉林科学技术出版社

极致美人

越极致越美人
明星级量贩式装扮圣经
美人决胜秘籍

The Most
Beautiful

张音音●主 编

吉林科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

极致美人 / 张音音主编. — 长春: 吉林科学技术出版社,
2010.2

ISBN 978-7-5384-4590-9

I. 极… II. 张… III. ①女性—美容—基本知识②女性—
化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 020371 号



极致美人

极致美人

主 编 ● 张音音

编 委 ● 张 明 董瑞雪 赵海鸥
赵海燕 迟 爽 徐东松

责任编辑 ● 宛 霞 晋 欣

模 特 ● 小 黑 张妮娜 王潇雅 刘雯雯 闫 硕
杨 雨 刘 丹 高 真 刘 洋 陈 璐
刘彦霏 韩杨子 屈 玥 张 然 袁姗姗
李 佳 李亚容 王超男 李 冰 吴 静
子 夜 小 梅 孙秀秀

摄 影 ● 三毛摄影 彩娜斯视觉工作室 天顶矩·视界

封面设计 ● 一行设计 于 通

技术插图 ● 于 通 王 舒 王廷华 苏秀芝
林 敏 梁 晶 邹吉晨 李壮壮
王 平 刘亚超 邓美娜 李双双

出版发行 ● 吉林科学技术出版社

社 址 ● 长春市人民大街4646号

邮 编 ● 130021

发行部电话 ● 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

编辑部电话 ● 0431-86037590

网 址 ● <http://www.jlstp.com>

实 名 ● 吉林科学技术出版社

印 刷 ● 长春新华印刷有限公司

规格: 710mm×1000mm 16开 18印张

字数: 200千字

版次: 2010年4月第1版 2010年4月第1次印刷

书号: ISBN 978-7-5384-4590-9

定价: 29.90元

如有印装质量问题 可寄本社调换

版权所有 翻印必究

前言

qianyan

qianyan

qianyan

qianyan

qianyan

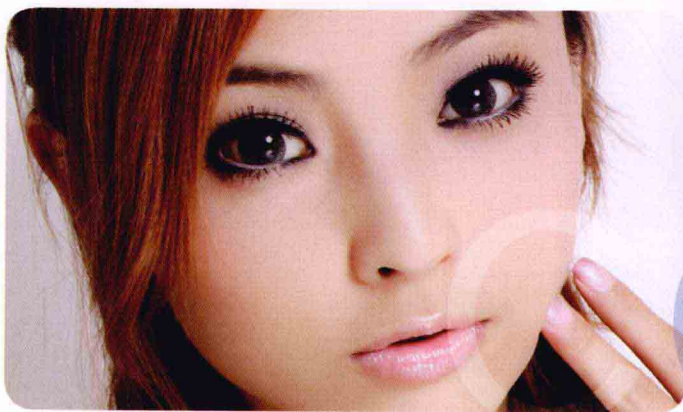
qianyan
qianyan
qianyan



化妆台上的瓶瓶罐罐里有几瓶是真正有用的？色彩缤纷的眼影、腮红又有几种颜色是真正适合自己的？千变万化的发型到底应该选择哪一款……变幻莫测的时尚风潮总是让爱美的我们摸不清方向，不想成为“out美人”，想成为明星般的极致美人，就赶快打开这本集护肤、彩妆、美发于一身的《极致美人》吧！

这里会从最基本的肌肤护理知识讲起，让你充分认识皮肤、了解皮肤，然后运用简单实用的护肤方法，让你的肌肤焕发婴儿般细嫩柔滑；这里同样会从正确的化妆知识讲起，无论是底妆、眼妆、唇妆还是卸妆，都会给你带来最时尚最健康的彩妆知识；这里的百变发型，配上编发的真人图解，无论是俏皮利落的短发、温柔可爱的中长发还是优雅迷人的长发，都会令你轻松掌握编发秘诀。

还在犹豫什么，马上变身极致美人吧！



CONTENTS



on

Part 1 护肤篇 HUFUPIAN

17

18 美肌养成4大要点

避免磨损 18

过度摩擦的影响 18
摆脱磨损的4个要点 18

防御紫外线 19

紫外线的影响 19
选择适合的防晒霜 19
晒后肌肤护理秘诀 20

清除污垢 21

污垢的影响 21
阻挡污垢的要点 21
彻底清洁的要点 21

正确使用护肤品 22

护肤品的更换 22
避免过敏的要点 22

23 不同时段护理要点

日常基础护理步骤 23

清晨的基础护理 23
日间的护理 24

夜晚的护理 24
上妆前护理步骤 25

26 肌肤美人护理技法

温和卸妆 26

卸妆品的选择 26
用油性卸妆品洁面 26

局部卸妆 27

卸眼线 27
卸除细小处眼线 27
卸眼影 28
卸睫毛膏 28
卸唇妆 29

30 补充养分柔和调理

使用化妆水 30

化妆棉涂抹化妆水 30
用手涂抹化妆水 31

使用乳液 32

根据肤质选择合适的乳液 32
乳液的正确涂抹方法 32

Contents

33 娇嫩肌肤深层修护

洁净素肌利于吸收 33

丰富泡沫温柔清洁 33

合理使用洁面品 33

及时调整水油平衡 33

促进吸收 33

分段式保湿 34

外出时控油 34

办公室中保湿 34

3分钟暖肌术 35

温热乳液后涂抹 35

边涂抹边按摩 35

36 蛋白肌快速变身

美白肌基础养护 36

白皙美肌4要素 36

击退黑色素的美白成分 36

清透肌去角质法 37

磨砂膏 37

去角质霜 38

美白化妆水滋润 39

美白化妆水的功能 39

迅速补水的方法 39

美白面霜保湿 39

加强滋润感 39

提升吸收力 40

精华液深层补养 40

改善局部问题的涂法 40

提升淡斑效果的双重涂法 40

与化妆水的搭配涂法 41

化妆棉保湿法 41

化妆棉使用技巧 41

用化妆棉做面膜 42

使用化妆棉去角质 42

轻简保湿对策 43

保湿喷雾及时补水 43

10分钟保湿面膜 43

保湿精华面膜 44

保湿花草茶 44

局部保湿技巧 44

打造亮泽眼部美肌 44





CONTENTS



on

- 促进眼霜吸收涂法 45
- 改善眼唇部暗沉 45
- 消除眼纹涂抹法 45
- 淡化黑眼圈穴位按摩 46
- 滋润唇部提升好感度 46
- 消除干裂按摩技巧 46
- 唇部脱皮或出现唇纹 47
- 唇色暗哑 47
- 打造亮洁颈部肌肤 48

49 无瑕肌防晒术

- 美白肌防晒要点 49**
 - 选择清爽型防晒品 49
 - 室内外都要注重防晒 49
 - 涂防晒品后不要马上外出 49
 - 选择滋润型底妆 49
 - 使用防晒品时肌肤要干爽 49
 - 晒后及时进行护理 50
 - 双重保护 50
- 击退晒斑对策 50**
 - 多层保护预防晒斑 50

- 抵抗潜藏期晒斑 51
- 珍珠粉提升防晒效果 52
- 形成期晒斑去角质按摩法 52
- 形成期晒斑洁面后按摩法 53
- 对抗成熟期晒斑 53
- 眼部成熟期晒斑护理 54
- 速攻持久美白肌 54**
 - 保湿护理提升美白指数 54
 - 清澈美眼按压法 55
 - 消除浮肿棉签按摩法 56
 - 自然食盐美白法 56
 - 缩小毛孔提亮肤色 56
 - 遮盖斑点化妆法 56

57 干燥程度保湿对策

- 检查肌肤干燥程度 57**
 - 测试1.肌肤是否有干燥倾向 57
 - 测试2.确认肌肤的干燥程度 57
- 进行相应护理 57**



tents

58 消除烦恼的美容技法

提升弹性舒展法 58

延缓眼皮的松弛 58

延缓脸颊处的肌肉松弛 59

嘴形运动舒展法 59

通过嘴形运动拉伸脸颊部位 59

锻炼嘴角至下颌部位的肌肉 59

变换嘴形减淡鼻翼两侧的法令纹 59

嘴部拉伸法锻炼脸颊 60

预防唇部肌肤出现皱纹 60

提升鼻部两侧的紧致感 60

消除双下巴、收紧脸型 60

提升轮廓按摩法 61

消除细纹按摩法 62

消除眼梢细纹 62

消除眉间细纹 62

消除鼻侧细纹 62

舒缓干燥简易按摩 62

基本按摩方法 62

回复弹性按摩要点 63

预防松弛血流按摩 63

消除眼纹 63

提亮肤色+预防唇周小细纹 64

促进血流 64

紧致肌肤 64

65 穴位美肌按摩秘诀

5种穴位按摩手法 65

改善问题美容穴位 66

4大美容穴位 66

美白肌肤，拒绝暗黄肌肤 66

改善血液循环，补血养气 66

改善眼袋 67

对抗脸部肌肤松弛 67

改善血液循环，消除黑眼圈 68

促进水分排出，改善脸部浮肿 68

缓解小细纹，恢复肌肤弹性 69

提亮肤色、提升光泽感 70

预防暗斑 70

改善痘痘问题使肌肤变得光洁 71

提升肌肤的光泽与透明感 71

消除粉刺、油腻 72

淡化斑点 72

有效利用“肾精”预防衰老 72



CONTENTS



ion

使干燥发质恢复动人光泽 73

穴位按摩打造水嫩美肌 73

局部问题简易舒缓按摩 75

温和去除唇部死皮 75

舒缓唇部干燥 75

舒缓唇部产生的细纹 75

舒缓眼部压力按摩技巧 76

77 毛孔隐形完美T区

锻炼肌肤适应能力 77

尽量选用功效简单的化妆品 77

过度刺激会减弱肌肤抵抗力 77

晚上回家尽快恢复素面状态 77

通过冷热交替护理促进循环 77

毛孔健康程度自测 78

毛孔健康程度测试法 78

3种毛孔粗大类型 78

完美T区护理小要点 79

毛孔粗大不是油性肌肤专属 79

不能挤压粉刺避免留下疤痕 79

软化角质保湿是关键 79

洗脸水温过热会令毛孔变大 79

谨慎使用撕拉式鼻膜或面膜 79

每周做1~2次清洁面膜护理 80

常用收敛化妆水不会使毛孔变细 80

不要频繁使用吸油纸控油 80

混合性肌肤充分补水 80

不要忽略背部粉刺 80

3分钟收细毛孔按摩 81

热敷对策拒绝毛孔 82

提升洁净力小技巧 82

提升水润感 82

轻松变身陶瓷肌 83

打造看不到毛孔的美肌 83

收细毛孔护理小秘诀 83

彻底清除毛孔中污垢小秘诀 84

应对粉刺肌小秘诀 84

预防粉刺修容术 85

清爽美肌妆前冷敷 85

避免粉刺要勤于补妆 85

清爽美肌拒绝毒素 86

毛孔畅通是有效排毒的关键 86

内外兼顾有效预防肌肤中毒 86

眼部穴位按摩排毒法 86

脸部淋巴按摩排毒法 86

tents

87 改善肤质护理秘诀

改善肤质的护理方法 87

提升水润感 87

改善油腻感 88

提亮肤色 88

提升红润 89

消除3类敏感肌 89

类型1: 痘痘型 89

类型2: 缺水型 90

类型3: 暗沉型 90

SOS美容技法 90

缓解浮肿 90

改善黑眼圈 90

消除油光 90

消除印痕 90

轻松遮瑕消除痘疤 91

加倍清洁消除油污 91

92 眼部+唇部护理对策

美眼护理技巧 92

局部清洁护理小要点 92

分段式护眼技巧 92

全天候美眼+护唇对策 93

简单技巧舒缓眼部疲劳 93

消除浮肿小技巧 93

按摩帮助眼周血液循环流畅 94

消除眼部色斑 94

消除浮肿与黑眼圈 95

美唇护理技巧 95

改善嘴唇干裂 95

去除唇部干皮 95

2分钟淡化唇纹按摩 96

消除浮肿小技巧 96

舒展细纹 96

97 紧致小脸美容术

收紧脸部轮廓 97

加强新陈代谢的按摩技巧 97

小脸穴位按摩 98

即效表情肌按摩要点 99

改善下垂感 100

收紧眼周, 提升小脸印象 100





CONTENTS



on

眼周按摩方法 100

消除眼部松弛 101

消除双下巴 102

减少下巴处脂肪 102

收紧下颌轮廓 102

103 简易+即效MASK

保鲜膜MASK 103

即效保湿+瘦脸面膜 103

深层清洁毛孔面膜 104

即效紧致MASK 104

Part 2 彩妆篇 CAIZHUANGPIAN

105

106 洗脸24步全图解

109 提升魅力完美底妆术

打造陶器般的亚光肌肤 109

用自然光泽底妆呈现裸妆感 110

收紧脸形的立体感底妆 111

透明柔光底妆打造清晰轮廓 112

透明感底妆遮盖暗沉肤色 112

113 4大烦恼底妆对策

黑眼圈造成局部黯沉 113

泛红的粉刺印迹 114

气色不佳 115

肌肤局部泛红 116

117 超效修容打底技巧

改善肤色 117

改善平淡五官呈现生动感 118

打造无暇美肌 119

改善黑眼圈 119

消除脸部和眼部浮肿 120

遮盖粗大毛孔 121

多重搭配打造亚光肌肤 121

122 轻松打造持久底妆

- 不易脱落的粉底 122
- 清爽美人不脱妆秘诀 123
- 局部持久底妆要点 124
- 快速补妆 125
- 眼部下方脱妆，细纹变明显 125
- 脸部泛油光 125
- 眼线模糊不清 125
- 眉毛稀疏 125
- 睫毛膏脱落变成熊猫眼 125
- 肤色黯沉 125

126 平衡眼影

- 自然眼影描画技巧 126
- 立体眼影描画技巧 127
- 突出轮廓渐变眼影 128
- 柔媚效果眼影 131
- 透明效果眼影 132
- 多层次效果眼影 134
- 卡其色系 134
- 灰蓝色系 134
- 灰色系 135
- 粉棕色系 135

136 主题眼影

- 柔美淑女风 136
- 酷感小恶魔 137
- 华贵熟女风 138
- 甜美糖果女生 138
- 个性动感风 139
- 炫目性感女郎 139
- 清纯小甜甜 140
- 魅惑成熟韵味 141
- 俏丽妩媚风 143

144 完美眼线

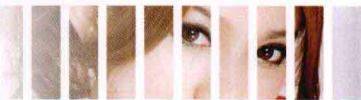
- 眼线笔的选择 144
- 膏状眼线：线条柔和且不易脱妆 144
- 液体眼线：适合描画纤细眼线 144
- 笔状眼线：适合描画自然效果眼线 144
- 眼线笔打造自然妆效 145
- 眼线液打造纤细效果 146
- 眼线膏打造醒目效果 147

148 魔力眼线

- 自然感精致眼线 148
- 包围效果眼线 150



CONTENTS



ion

透明效果眼线 151

上翘效果眼线 152

153 通过眼线改善眼形

小眼睛 153

宽眼距 153

不对称 154

单眼皮 154

内双眼皮 154

155 电眼美睫

卷翘睫毛化妆技巧 155

清晰睫毛涂抹技巧 156

分段式假睫毛打造天生电眼 158

修剪+粘贴假睫毛技巧 159

上下假睫毛提升醒目度 160

炫长假睫毛打造可爱芭比 161

眼梢假睫毛提升自然魅力 162

用睫毛夹打造卷翘效果 163

消除烦恼美睫秘诀 164

眼角与下睫毛涂刷均匀 164

睫毛膏脱落 164

睫毛膏脱落花妆 164

下睫毛稀少 164

睫毛下垂 165

避免睫毛膏脱妆 165

睫毛稀疏、局部缺失 166

睫毛短 166

睫毛梢的睫毛膏结块 166

167 完美眉妆

确定理想眉形与眉色 167

修整清晰眉形 168

修整、描画眉形技巧 169

对称描画双眉 169

打造清爽眉色 169

用眉剪的修整要点 169

修整清晰眉形 169

眉粉提升自然眉色 170

眉笔描画柔和眉形 171

清爽眉妆打造自然眉色 172

立体眉妆提升成熟气质 174

柔和眉妆打造甜美印象 176

变身美人眉上妆技法 177

眉妆平淡 177

眉毛稀疏 178

眉毛浓密 178

眉梢下垂 178

tents

179 超凡魅力电眼妆

- 质感魔幻眼妆 179
- 醒目公主亮眼妆 181
- 眼影晕染闪亮眼妆 183
- 微翘眼线描绘酷感眼妆 185
- 可爱芭比大眼妆 186

187 脸形和腮红完美配搭

- 不同脸形的画法 187
- 椭圆形脸 187
- 倒三角形脸 187
- 长形脸 188
- 圆形脸 188
- 方形脸 188
- 菱形脸 189
- 打造自然红晕 189
- 利用高光呈现立体印象 190
- 高光+腮红打造生动妆效 190
- 重点式高光营造立体效果 190
- 利用阴影收缩脸形 190
- 光影效果呈现紧致轮廓 190

腮红+阴影呈现小脸效果 191

不同质感腮红描画技巧 191

粉状腮红 191

膏状腮红 191

棒状腮红 192

霜状+粉状腮红提升自然感 192

粉色+橙色变幻可爱表情 193

演绎不同风格的腮红画法 193

成熟派直线腮红 193

可爱派圆形腮红 193

清爽派斜线腮红 194

不同色彩成就美人颜 194

金色+闪耀健康美人 194

粉红色丰润笑脸 195

196 调整唇型的小方法

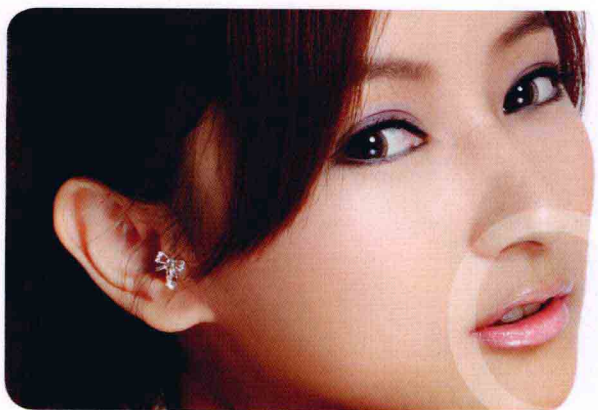
197 完美双唇描画秘诀

修饰双唇提升好感度 197

唇刷塑造动人唇型 197

打造立体感唇部 197





CONTENTS



ion

- 滋润口红提升丰盈感 198
- 嘴角处自然衔接呈现完美轮廓 198
- 重点式唇彩改善黯沉 198
- 唇线提升持久性 199
- 闪亮唇彩造就动感美唇 199
- 幻彩唇色呈现个性妆容 200
- 粉红色打造甜美味道 200
- 玫瑰红提升成熟气质 200
- 米色调唇彩打造优雅双唇 201
- 珠光米色唇线呈现光泽 201
- 亚光橘色显现娇媚 201
- 绚烂金打造精致美唇 202

- 橘色唇线提升成熟印象 203
- 双重唇线调整模糊轮廓 203
- 双色唇彩修正苍白唇色 203

204 主题彩妆完美呈现

- 成熟韵味的性感妆容 204
- 俏皮甜蜜妆容 205
- 清爽迷人淡雅妆 206
- 娇俏的小女人妆 207
- 华丽优雅宴会妆 208
- 橘色电眼迷人妆 209
- 迷人亮眼妆 210

Part

2 美发篇 MEIFAPIAN

211

212 掌握美发的基本知识

- 美发工具 212
 - a.直板夹 212
 - b.电卷棒 212
- 打理方法 213

214 变身发型达人小要点

- 正确选用定型产品 214
- 提升顶发的立体感 215
- 发量较少缺少立体感 215
- 造型用语 216



tents

218 散发式

- 灵动卷发 218
- 自然直发 221

222 盘发式

- 清新高盘发 222
- 清爽半盘发 223
- 甜美半盘发 224

225 束发式

- 打理直发束发 225
- 打理高发束发 226
- 打理卷发束发 227

228 马尾式

- 打理侧马尾 228
- 立体感马尾辫 229
- 清爽高马尾 230

232 解除发质烦恼的秘诀

- 打造散发 232
- 打造硬发 233

- 打造个性自来卷 234
- 打造轻松自来卷 235
- 打造蓬松感侧发 236
- 打造立体感前发 237
- 华美高盘发 239

240 自然派达人变发

- 小螺旋状卷发 240
- 中间卷发 241
- 休闲感低盘发 242
- 可爱感发髻 243
- 自然感双向卷发 244
- 打造垂发风情 245
- 单侧拧卷卷发 246
- POP感高盘发 247
- 华美感高束发 248
- 可爱感发髻 249
- 双髻盘发 250
- 可爱的花苞头 251
- 丸子高束发 252
- 纯美编发辫 253



CONTENTS



on

254 长发的变换技巧

- 侧编辫 254
- 发稍松散的半盘发 255
- 舒缓内卷式盘发 256
- 不规则松散编发 257
- 隐形束发 258
- 松散发髻 259
- 酷感侧长卷发 260
- 增高卷发 261
- 侧盘发式麻花辫 262
- 侧束发+草帽 263
- 优雅侧发辫 265
- 高发辫+宽发箍 267
- 优雅风高马尾辫 268
- 层次感单侧辫 269
- 活力感半盘发 271

272 短发的变换技巧

- 成熟风格的半盘发 272
- 中长发卷发 273
- 三股式发辫 274
- 主播盘发 275
- 小山丘发型 276
- 蓬松感卷发 277
- 饱满的BOBO头 278
- 加股编发 279
- 空气灵动短发 280
- 二八编发 281
- OL卷发 282
- 清爽高盘发 283
- 假日聚会盘发 284
- 简单马尾 285
- 时髦麻花辫 286
- 麻花辫+高马尾 287

