

CHANGING TO AMAZING
从平凡到惊艳

我的美丽圣经

护肤·化妆·美发·瘦身·美甲



Beauty

全亚洲豪华作者阵容合力打造巅峰之作：
韩国化妆艺术家元伦喜&中国台湾美发天后凡妮莎
&内地第一女性品质生活方式专家她品
《美丽俏佳人》王苗、《悦己》钟丽玲、畅销书作家乔琳倾情推荐！

元伦喜(韩) 凡妮莎 她品 | 编著

全国美容类畅销书
《护肤·化妆·塑形·美发·美甲一本全》姊妹篇



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

从平凡到惊艳

——我的——
美丽圣经

元伦喜 [韩] 凡妮莎 她品 编著



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位


图书在版编目 (CIP) 数据

从平凡到惊艳 我的美丽圣经 (护肤·化妆·塑形·美发·美甲) / 元伦喜 凡妮莎 她品编著. -- 青岛 : 青岛出版社, 2014.3
ISBN 978-7-5552-0183-0

I. ①从… II. ①她… III. ①女性—美容—基本知识②女性—化妆—基本知识 IV. ①TS974.1
中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第048256号

“To overcome the complex make-up cosmetic makeup” by Won Yoon-Hee
Copyright © 2012 MindBox
All rights reserved.
Originally Korean edition published by MindBox
The simplified Chinese language edition © 2014 Qingdao Publishing House Co. Ltd.
The simplified Chinese translation rights arranged with MindBox through
EntersKorea Co.Ltd., Seoul, Korea.

山东省版权局版权登记号：图字15-2013-77

书 名 从平凡到惊艳 我的美丽圣经
编 著 元伦喜 (韩) 凡妮莎 她 品
参与编写 邱佳雯 卢美娜
设计制作  工作室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市崂山区海尔路182号 邮购电话 0532-68068026
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 王 宁 曲 静
装帧设计 毕晓郁 宋修仪 周雅榕
制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司
印 刷 青岛炜瑞印务有限公司
出版日期 2014年4月第1版 2014年4月第1次印刷
开 本 16开 (889毫米 × 1194毫米)
印 张 13
书 号 ISBN 978-7-5552-0183-0
定 价 34.80元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题, 请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

本书建议陈列类别: 生活类 美容类

CONTENTS



PART I

护肤

10 基础护肤：绽放无瑕美肌

- 10 美肌基本常识
- 11 保养品中的关键词，你知道几个
- 12 高机能保养品，勿忘精华素
- 13 面部护肤，首先把好清洁关
- 14 选对面膜，减龄护肤立竿见影
- 补水
- 15 最有效的肌肤补水方
- 防晒
- 17 全副武装，防晒是嫩肤的基本功
- 18 自制晒后修护面膜，让色素全“隐形”
- 美白
- 19 轻松留住白皙，亮白肌肤透出来
- 20 持续美白，教你高效运用珍珠粉
- 去角质
- 21 巧去角质，为肌肤减轻负担
- 除皱
- 22 简易按摩法，让皱纹晚点出现
- 美颈
- 25 颈部护理，再不怕脖子泄密芳龄
- 祛斑
- 26 斑点是岁月的严重警告
- 去黑头
- 28 打倒毛孔和黑头，还你细腻好肌肤
- 祛痘
- 30 对症下药，祛痘好轻松

31 生理期护肤：保养好卵巢

- 31 卵巢健康，女性青春靓肤之本
- 32 生理期温暖茶饮
- 34 生理期禁忌要注意
- 35 生理期简易保健操，让血液轻松畅行
- 36 瑜伽敬礼式，消除焦虑靓肤色
- 37 生理期脸蛋抗旱，自制保湿面膜

38 经后期护肤：补血养颜

- 38 天然补血养颜食材大搜罗
- 39 脸部运动五招，增强弹性不怕老
- 40 瑜伽伸展式，强健器官人更漂亮
- 41 巧梳头按摩头皮，焕发青春靓颜
- 42 揉按脐下四穴，调和气血强肾脏

43 排卵期护肤：清除自由基

- 43 平衡激素，尽情绽放女性魅力
- 44 黑色食物，持续抗氧化“冠军”
- 44 美味赶走便秘，肌肤清透无敌
- 45 居家普拉提，调理内环境
- 46 卵巢也运动，女人专享不老秘方
- 47 神奇穴位按摩，消除面部水肿
- 48 瑜伽眼镜蛇式，助你好眠+嫩肌

49 经前期护肤：平衡荷尔蒙

49 经前乳房胀痛，巧妙食疗消痛润肤

50 饮食调和五脏，稳定荷尔蒙

51 经前腹痛，温补缓痛舒展容颜

52 腿部巧按摩，有效调节荷尔蒙

53 轻松全身操，气血通畅活力绽放

54 黑眼圈明显，妙方走出经前低谷

PART 2

化妆

56 了解化妆的基础知识

基础底妆

56 冷暖肤色化妆品选择指南

61 用化妆工具上粉底吧

62 毛孔粗大女生的化妆方法和产品推荐

64 打造如涂上蜂蜜般的细致光泽感皮肤

基础眼妆

66 面部屋脊——眉毛的干练修整法

68 让眉毛和眉形都充满生机的画眉法

69 提高眼妆质量的化妆刷种类和用途

71 基础眼影的画法

72 画眼影的更多方法

74 眼妆基础——填充内眼睑

74 必须熟练掌握的铅笔眼线描画法

76 描画美丽性感的眼角

77 清晰干练的下眼线画法

78 烟熏妆的下眼线画法

79 假睫毛完全征服！各种粘贴方法介绍

基础腮红&唇妆

87 腮红也要有过渡

88 多重方法并用的腮红叠加法

90 唇彩的选择与使用

91 用胭脂水给嘴唇化个妆

93 深色唇膏的青春展现

94 用化妆来整容

94 提升鼻梁高度的妆容

95 打造充满立体感的圆润卧蚕

96 打造去脂肪效果的眼妆

97 如注射过脂肪的饱满额头妆容

98 打造尖下巴的妆容

99 整体妆容

99 清新自然的杏色妆容

102 适合白色着装的纯净妆容

104 如樱桃般水嫩光滑的妆容

108 性感夜店妆容

113 少女般的洋娃娃妆容



PART 3

美发

118 基础护发：养出飘逸秀发

- 118 清爽发丝，要从头皮开始
- 120 善用吹风机，飞扬每一根发丝
- 121 眼睛带电，不要头发静电
- 122 教你对付受损发质
- 123 不同发质护发品DIY

124 百变发型：亲手打造人气编发

- 124 辫子编发教学
- 127 编发小帮手，造型加分的小秘密！

马尾

- 128 好感度满分的侧边马尾
- 130 率性利落的抢眼马尾
- 132 展现气质的麻花辫低马尾

麻花辫

- 133 浪漫度假风编发
- 134 充满活力的双边辫子
- 136 气质升级的侧边麻花辫

盘发

- 138 名媛系典雅盘发
- 140 华丽派对盘发
- 142 温柔气质盘发



PART 4

瘦身

144 揭开肉肉真面目，制订瘦身计划

- 144 双标准测测你有多胖
- 145 喝水都长胖其实是易胖体质作怪
- 146 彻底攻破“易反弹”的N个难题
- 147 瘦身并非只减重，体态优雅最关键

148 饮食瘦身：调养至上

- 148 告别易胖体质必须让自己不贪吃
- 150 三餐热量要合理，把握“7-2”原则
- 151 体质不同，瘦身食材各异
- 152 红豆、西红柿，饮食瘦身的新生力量

- 153 四大神奇食材，专瘦四大部位

154 运动瘦身：想瘦哪里瘦哪里

瘦脸

- 154 锻炼咀嚼肌，小脸美人必由之路
- 155 勺子经典瘦脸术，苗条你的脸

美颈

- 156 优雅美颈操，助淋巴排毒

纤臂

- 158 完美瘦臂四步走，越慢越奇效

美肩

- 160 扭扭晃晃速除肩部松散脂肪

- 瘦背**
- 162 坚持瘦背操，女孩魅力呼之欲出
- 瘦腰**
- 165 小腰扭一扭，瞬变小“腰”精
- 收腹**
- 167 屈腿收腹，轻松成就迷人平腹肌
- 翘臀**
- 169 瑜伽舞王式，紧翘美臀充满女人味
- 瘦腿**
- 170 轻松跨跨腿，收缩大腿内侧肌
- 172 芭蕾舞式瘦腿，紧实小腿很优美

- 丰胸**
- 174 穴位&推拿，轻松瘦身不瘦胸
- 美体**
- 175 瘦不是目的，完美S才是终极
- 按摩瘦身：清理内环境**
- 178 妙手按摩为内环境“疏导交通”
- 180 消脂式按摩赶走恼人双下巴
- 181 点对点推拿轻松消浮肿
- 182 瘦美人泡澡三部曲：舒压、活络、排毒



PART 5

美甲

- 184 美甲工具及材料
- 粉雕美甲**
- 186 草莓娃娃
- 187 俏女孩
- 188 跳舞女郎
- 189 高贵女孩
- 190 气质名媛
- 191 鸡尾酒
- 192 爱恋冰淇淋
- 193 海底世界
- 194 万圣节狂欢
- 195 雪人
- 196 甜蜜梦境
- 197 黑色大理石花
- 198 爱的圣诞夜
- 彩绘美甲**
- 199 亲吻奢华
- 200 水色白玫瑰
- 201 樱桃派对
- 202 夏季海豚湾
- 203 雅致柔情
- 204 水花绽放
- 作品欣赏**
- 205 黄色系列
- 205 红色系列
- 206 绿色系列
- 206 黑色系列



CHANGING TO AMAZING

从平凡到惊艳

我的美丽圣经

护肤·化妆·美发·瘦身·美甲

Beauty

全亚洲豪华作者阵容合力打造巅峰之作:

韩国化妆艺术家元伦喜&中国台湾美发天后凡妮莎

&内地第一女性品质生活方式专家她品

《美丽俏佳人》王苗、《悦己》钟丽玲、畅销书作家乔琳倾情推荐!

元伦喜(韩) 凡妮莎 她品 | 编著

全国美容类畅销书

《护肤·化妆·塑形·美发·美甲一本全》姊妹篇



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



护肤·化妆·美发·瘦身·美甲

这本书出手不凡，邀请韩国、中国台湾以及内地的顶尖时尚美容艺术家共同演绎，初衷就是要打造美容书里的“高精尖”。翻看内容，果然让我惊喜，文字表述浅显易懂，图片内容紧跟潮流，从平凡到惊艳——相信大部分女性短时间内就可以做到。

——《美丽俏佳人》制片人 王苗

这本书真是太棒了，几位美容大咖强强联手，一本书解决你关于护肤、化妆、造型、瘦身、美甲的所有问题，尤其喜欢凡妮莎，想从平凡邻家妹妹一步晋升惊艳女神，一定要看这本。

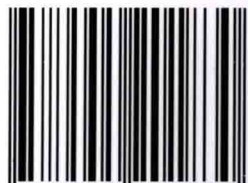
——美容畅销书作家、知名美容博主 乔琳

我经常听到有人说自己天生就不漂亮，所以也不爱打扮。其实不是你不够漂亮，只是你不够爱自己。从今天开始，不再每天素面朝天，发型一成不变，身材继续走样……尝试着化个淡淡的妆，编款精致的发型，减去恼人的赘肉……翻开这本书，把已丢失已久的最美的自己找回来吧！

——《悦己SELF》资深美容编辑 钟丽玲

建议上架：生活类 美容类

ISBN 978-7-5552-0183-0



9 787555 201830 >

ISBN 978-7-5552-0183-0 定价：34.80元

从平凡到惊艳

——我的——
美丽圣经

元伦喜 [韩] 凡妮莎 她品 编著



青岛出版社

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

前言

对美的追求 是每个女人的天性

青春是有限的，美丽却可以永久，如何用有限的青春留住永久的美丽是每个女人一生的功课。美丽可以让女人更自信，同时自信又可以使女人散发更加迷人的光彩。白皙透亮的肌肤，得体精致的妆容，乌黑飘逸的秀发，凹凸有致的身形……这样的美丽每个女人都值得拥有。纵然忙碌，也要将那个最美的自己释放出来。不要让爱美只停留在心里，让它成为一种生活习惯吧。如果爱美的你还在镜子前茫然不知所措，那就快跟随本书开启美丽的魔法之门吧。

2012年我们推出了《护肤 化妆 塑形 美发 美甲一本全》，该书上市两年来一直深受读者的喜爱，长期占据销售排行榜的前列。为感谢广大读者朋友的支持，此次我们精心打造了此书的姊妹篇——《从平凡到惊艳 我的美丽圣经》。本书分为护肤、化妆、瘦身、美发、美甲五部分。护肤部分详细讲解了如何解决保湿、美白、祛痘、祛斑、抗皱等女性最关心的肌肤养护问题，并给出了实用的穴位按摩、瑜伽动作等以内养外的护肤方法。化妆部分由韩国人气化妆天后元伦喜执笔，为您细致入微地讲解最适合亚洲人的彩妆技巧。瘦身部分针对不同体型给出相应的瘦身方案，更有饮食、按摩等瘦身塑形妙招。美发部分由台湾超人气造型师凡妮莎倾情打造，手把手教您做出人气发型，轻松化身百变小天后。美甲部分则由台湾美甲教主邱佳雯、卢美娜传授美甲心经，教您轻松绘出指尖诱惑。有了本书的指导，相信你会变得更美、更自信，也更爱那个追求着美丽的自己！



CONTENTS



PART I

护肤

10 基础护肤：绽放无瑕美肌

10 美肌基本常识

11 保养品中的关键词，你知道几个

12 高机能保养品，勿忘精华素

13 面部护肤，首先把好清洁关

14 选对面膜，减龄护肤立竿见影

补水

15 最有效的肌肤补水方

防晒

17 全副武装，防晒是嫩肤的基本功

18 自制晒后修护面膜，让色素全“隐形”

美白

19 轻松留住白皙，亮白肌肤透出来

20 持续美白，教你高效运用珍珠粉

去角质

21 巧去角质，为肌肤减轻负担

除皱

22 简易按摩法，让皱纹晚点出现

美颈

25 颈部护理，再不怕脖子泄密芳龄

祛斑

26 斑点是岁月的严重警告

去黑头

28 打倒毛孔和黑头，还你细腻好肌肤

祛痘

30 对症下药，祛痘好轻松

31 生理期护肤：保养好卵巢

31 卵巢健康，女性青春靓肤之本

32 生理期温暖茶饮

34 生理期禁忌要注意

35 生理期简易保健操，让血液轻松畅行

36 瑜伽敬礼式，消除焦虑靓肤色

37 生理期脸蛋抗旱，自制保湿面膜

38 经后期护肤：补血养颜

38 天然补血养颜食材大搜罗

39 脸部运动五招，增强弹性不怕老

40 瑜伽伸展式，强健器官人更漂亮

41 巧梳头按摩头皮，焕发青春靓颜

42 揉按脐下四穴，调和气血强肾脏

43 排卵期护肤：清除自由基

43 平衡激素，尽情绽放女性魅力

44 黑色食物，持续抗氧化“冠军”

44 美味赶走便秘，肌肤清透无敌

45 居家普拉提，调理内环境

46 卵巢也运动，女人专享不老秘方

47 神奇穴位按摩，消除面部水肿

48 瑜伽眼镜蛇式，助你好眠+嫩肌

49 经前期护肤：平衡荷尔蒙

49 经前乳房胀痛，巧妙食疗消痛润肤

50 饮食调和五脏，稳定荷尔蒙

51 经前腹痛，温补缓痛舒展容颜

52 腿部巧按摩，有效调节荷尔蒙

53 轻松全身操，气血通畅活力绽放

54 黑眼圈明显，妙方走出经前低谷

PART 2

化妆

56 了解化妆的基础知识

基础底妆

56 冷暖肤色化妆品选择指南

61 用化妆工具上粉底吧

62 毛孔粗大女生的化妆方法和产品推荐

64 打造如涂上蜂蜜般的细致光泽感皮肤

基础眼妆

66 面部屋脊——眉毛的干练修整法

68 让眉毛和眉形都充满生机的画眉法

69 提高眼妆质量的化妆刷种类和用途

71 基础眼影的画法

72 画眼影的更多方法

74 眼妆基础——填充内眼睑

74 必须熟练掌握的铅笔眼线描画法

76 描画美丽性感的眼角

77 清晰干练的下眼线画法

78 烟熏妆的下眼线画法

79 假睫毛完全征服！各种粘贴方法介绍

基础腮红&唇妆

87 腮红也要有过渡

88 多重方法并用的腮红叠加法

90 唇彩的选择与使用

91 用胭脂水给嘴唇化个妆

93 深色唇膏的青春展现

94 用化妆来整容

94 提升鼻梁高度的妆容

95 打造充满立体感的圆润卧蚕

96 打造去脂肪效果的眼妆

97 如注射过脂肪的饱满额头妆容

98 打造尖下巴的妆容

99 整体妆容

99 清新自然的杏色妆容

102 适合白色着装的纯净妆容

104 如樱桃般水嫩光滑的妆容

108 性感夜店妆容

113 少女般的洋娃娃妆容



PART 3

美发

118 基础护发：养出飘逸秀发

- 118 清爽发丝，要从头皮开始
- 120 善用吹风机，飞扬每一根发丝
- 121 眼睛带电，不要头发静电
- 122 教你对付受损发质
- 123 不同发质护发品DIY

124 百变发型：亲手打造人气编发

- 124 辫子编发教学
- 127 编发小帮手，造型加分的小秘密！

PART 4

瘦身

144 揭开肉肉真面目，制订瘦身计划

- 144 双标准测测你有多胖
- 145 喝水都长胖其实是易胖体质作怪
- 146 彻底攻破“易反弹”的N个难题
- 147 瘦身并非只减重，体态优雅最关键

148 饮食瘦身：调养至上

- 148 告别易胖体质必须让自己不贪吃
- 150 三餐热量要合理，把握“7-2”原则
- 151 体质不同，瘦身食材各异
- 152 红豆、西红柿，饮食瘦身的新生力量

马尾

- 128 好感度满分的侧边马尾
- 130 率性利落的抢眼马尾
- 132 展现气质的麻花辫低马尾

麻花辫

- 133 浪漫度假风编发
- 134 充满活力的双边辫子
- 136 气质升级的侧边麻花辫

盘发

- 138 名媛系典雅盘发
- 140 华丽派对盘发
- 142 温柔气质盘发



- 153 四大神奇食材，专瘦四大部位

154 运动瘦身：想瘦哪里瘦哪里

瘦脸

- 154 锻炼咀嚼肌，小脸美人必由之路
- 155 勺子经典瘦脸术，苗条你的脸

美颈

- 156 优雅美颈操，助淋巴排毒

纤臂

- 158 完美瘦臂四步走，越慢越奇效

美肩

- 160 扭扭晃晃速除肩部松散脂肪

- 瘦背**
- 162 坚持瘦背操，女孩魅力呼之欲出
- 瘦腰**
- 165 小腰扭一扭，瞬变小“腰”精
- 收腹**
- 167 屈腿收腹，轻松成就迷人平腹肌
- 翘臀**
- 169 瑜伽舞王式，紧翘美臀充满女人味
- 瘦腿**
- 170 轻松跨跨腿，收缩大腿内侧肌
- 172 芭蕾舞式瘦腿，紧实小腿很优美

- 丰胸**
- 174 穴位&推拿，轻松瘦身不瘦胸
- 美体**
- 175 瘦不是目的，完美S才是终极

- 178 **按摩瘦身：清理内环境**
- 178 妙手按摩为内环境“疏导交通”
- 180 消脂式按摩赶走恼人双下巴
- 181 点对点推拿轻松消浮肿
- 182 瘦美人泡澡三部曲：舒压、活络、排毒



PART 5

美甲

- 184 美甲工具及材料
- 粉雕美甲**
- 186 草莓娃娃
- 187 俏女孩
- 188 跳舞女郎
- 189 高贵女孩
- 190 气质名媛
- 191 鸡尾酒
- 192 爱恋冰淇淋
- 193 海底世界
- 194 万圣节狂欢
- 195 雪人
- 196 甜蜜梦境
- 197 黑色大理石花

- 198 爱的圣诞夜
- 彩绘美甲**
- 199 亲吻奢华
- 200 水色白玫瑰
- 201 樱桃派对
- 202 夏季海豚湾
- 203 雅致柔情
- 204 水花绽放
- 作品欣赏**
- 205 黄色系列
- 205 红色系列
- 206 绿色系列
- 206 黑色系列



永葆年轻态

Part 1 护肤



绽放无瑕美肌

基础 护肤

想要肌肤一直处于细腻白嫩的状态，就得从基本的保养做起。要知道好肤质可不是信手拈来的，在这个过程中，既不能太过偷懒，也不能盲目跟风，在不断的摸索中才能找到最适合自己的美肤方式。



美肌基本常识

想要肌肤一直处于细腻白嫩的状态，就得从基本的保养做起。要知道好肤质可不是信手拈来的，在这个过程中，既不能太过偷懒，也不能盲目跟风，在不断的摸索中才能找到最适合自己的美肤方式。首先来看一下必知的美肤常识有哪些吧！

掌握正确的护肤程序

正确的护肤程序要根据白天和晚上来分时对待。如果是在早上护肤，就要遵循洁面、化妆水、精华素、眼霜、面霜、防晒霜、隔离霜的顺序；如果是在晚上护肤，就要遵循卸妆液、洁面、化妆水、精华素、眼霜、面霜的顺序。

需要提醒的是，如果白天有化妆或使用隔离霜的情况，那么晚上一定不能偷懒，必须彻底卸妆，否则肌肤就会出现问题的。

化妆水到底是什么

走到商场的护肤品专柜前，面对着花样繁多的化妆水、爽肤水、柔肤水、收敛水，是不是有点眼花缭乱，觉得傻傻分不清楚呢？其实爽肤水、柔肤水、收敛水统称为化妆水，它们的功效在于能够再次帮助清洁肌肤、给予肌肤一定的水分，并起到收敛毛孔的作用，通常是洁面后必不可少的护肤步骤。

防晒霜&隔离霜之分

简单来说，防晒霜只有防晒的功能，仅仅能够阻挡紫外线对肌肤的伤害；而隔离霜除了有防晒功能之外，还会添加抗氧化、隔离灰尘以及隔离彩妆对肌肤的伤害等功能。一般在日常出门前，涂抹具有防晒功能的隔离霜即可；如果是夏天或者要去海边，就要涂抹防晒指数偏高的防晒霜了。

