



美丽
当然要全方位
——Shishang——
争做时尚潮流风向标



时尚生活图书编委会
主编

时尚 Shishang Like 丽人的 1001个美容秘诀

别再纠结于为了美丽到底要买多少书，
别在忙碌于追逐瞬息万变的流行指数。秘诀记心间，美丽走捷径。

护肤、化妆、美发、美体全方位速成宝典！



时尚 Shishang 丽人的 1001个美容秘诀

时尚生活图书编委会
主编



图书在版编目 (CIP) 数据

时尚丽人的1001个美容秘诀 / 时尚生活图书编委会
主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012.1
ISBN 978-7-5384-5633-2

I. ①时… II. ①时… III. ①女性—美容—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 277232 号



时尚丽人的1001个美容秘诀

Shishang Liren de 1001Ge Meirong Mijue

主 编 时尚生活图书编委会
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 杨超然 晋 欣
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制 版 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 300千字
印 张 12.5
版 次 2012年3月第1版
印 次 2012年3月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

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

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春第二新华印刷有限责任公司

书 号 ISBN 978-7-5384-5633-2

定 价 25.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185





大家应该都听过《一千零一夜》的故事吧，故事中的主人公，靠着自己的智慧每天给国王讲一个故事而活了下来。现实中想要在美丽这场“战争”中获胜，没有智慧同样难以生存。

美丽，当然要全方位，本书总结各路时尚达人的美丽经验，取其精华与大家分享，全面介绍从护肤到美妆以及服饰搭配的心得，大至护肤保养心得、不同妆容打造技巧、穿衣搭配实例，小到瘦脸按摩、假睫毛佩戴技巧、头发造型、脱毛处理等细节都介绍周详、图文并茂，可谓是一本全方位立体式的美容宝典。

想要来一次华丽转身，千万不要错过哦！



目录

Mulu

第一章 皮肤护理 看这里

轻松了解自己的肤质

- 油性肤质测定妙招 16
- 油性肤质日常护理 16
- 干性肤质测定妙招 16
- 干性肤质日常护理 16
- 混合型肤质测定妙招 17
- 混合型肤质日常护理 17
- 敏感性肤质测定妙招 17
- 过敏性肤质日常护理 17

护肤防晒全攻略

- 基础护肤秘诀 18
- 洁面秘籍大公开 19
 - 用丰富的泡沫在肌肤表面
 - 滚动洗颜 19
- 巧用物理去角质 20
 - 植物磨砂颗粒 20
 - 矿物性微粒 20
 - 矿石磨砂颗粒 20
 - 合成磨砂颗粒 20
- 巧用化学去角质 20
 - 蛋白酶 20





果酸 20

水杨酸 20

正确去角质全攻略 21

基础防晒必修功课 22

了解UVA和UVB 22

了解SPF和PA 22

选择适宜的防晒品 22

室外防晒计划 23

室内防晒计划 23

卸妆不能走弯路

正确选择卸妆产品 24

卸妆水 24

卸妆啫喱 24

卸妆油 24

如何卸脸妆 24

如何卸眼线 25

如何卸睫毛膏 25

如何卸眼影 26

如何卸唇妆 26

不可忽略的晚霜

晚霜成分大揭秘 27

抗氧化的维生素C和维生素E 27

抗衰老的维生素A 27

强效保湿因子 27

使用晚霜的秘诀 27

并不是每个人都需要晚霜 27

熄灯睡眠有助晚霜发挥功效 28

涂抹晚霜小技巧 28

晚霜的正确涂抹方法 28

涂抹晚霜最佳时间 28





四季护肤重点

- 春季护肤重点 29
- 夏季护肤重点 29
- 秋季护肤重点 30
- 冬季护肤重点 30
- 生理期护肤有一套 31

眼部护理秘诀

眼霜成分有哪些 32

维生素成分 32

植物性成分 32

高科技成分 32

双眼皮的护眼秘诀 33

细长眼型的护眼秘诀 34

肿眼泡的护眼秘诀 34

肿眼袋的急救术 35

不同年龄的护眼技巧 35

20岁：清洁+保湿 35

30岁：清除黑眼圈+平复眼袋 35

40岁：消除脂肪粒+淡化皱纹 35

全方位身体护理 妙招

水润双唇养成术 36

告别黑鼻头有妙招 37

颈部保养看这里 37

运动美颈一步到位 38

美颈伸展操 (1) 38

美颈伸展操 (2) 39

美背护理大作战 40

全效按摩塑造傲人美胸 41





美腿专业护理秘诀 42

脚部护理不放松 42

百分百科学脱毛术 43

强化课程做保湿 43

脱毛后简单护理摆脱肌肤暗沉 43

脱毛后精心护理 44

第二章 轻轻松松 学化妆

选择最适合自己的 化妆品

6色饰底乳使用秘籍 46

紫色系、蓝色系饰底乳 46

黄色系饰底乳 46

绿色系饰底乳 46

米白色系饰底乳 46

粉红色系饰底乳 46

蜜桃色系饰底乳 46

如何选择适合自己的粉底 46

粉底液 46

粉底霜 46





固体粉底 46

粉凝霜 47

粉底液上妆要点 47

粉底霜上妆要点 47

固体粉底上妆要点 48

底妆必不可少的上妆“武器” 48

余粉刷 48

粉扑 48

干粉刷 48

遮瑕品的使用秘诀 49

遮瑕液 49

遮瑕棒 49

痘痘遮瑕品 49

遮瑕膏 49

遮瑕乳 49

遮盖眼袋有法宝 49

打造零毛孔底妆 50

妆容要轻薄 50

选择带有珠光的产品 50

完美修饰遮盖术

如何遮盖红肿痘痕 51

如何遮盖色斑与痘痕 51

如何遮盖黑眼圈 51

如何遮盖明显毛孔 52

骨感上妆瘦脸术 52

三步提亮眼周肤色 53

如何快速改善状况肌肤 53

轻松变身漂亮美“眉”

找到最佳眉形法则 54

七步轻松完美修眉 55

眉形与脸型搭配秘籍 56

弓形眉 (适合圆脸型) 56

平直眉 (适合长脸型) 56

上扬眉 (适合方脸型) 56

自然眉 (适合倒三角形脸) 56

打造理想眉形秘诀 56



打造魅力迷人电眼

横长眼线看这里 57

猫眼眼线看这里 57

半包围眼线看这里 58

内眼线看这里 58

粘贴假睫毛技巧 59

十足电眼闪亮妆 60

珠光眼线 64

同步式眼妆 64

分粗细描眉 64

消除脱妆问题的对症补妆术 65

轻度脱妆的情况 65

严重脱妆的情况 65

春季裸色波普妆 67

彩色眼影与眼线 67

淡色腮红相映生辉 68

打造裸色唇部 68

春季雏菊仿晒妆 69

金棕眼影与长眼线 69

完美塑造人气美唇

人气美唇5个要点 61

勾勒理想唇型技巧 61

唇膏涂抹技巧 62

唇彩涂抹技巧 62

四季美妆

5个快速上妆小秘诀 63

打圈扫蜜粉 63

轻抹眼影 63





加入高光与阴影 70

横向涂抹橘色腮红 71

夏季轻薄裸妆 73

素颜气色腮红 73

修饰出透明感美肌 73

夏季瓷娃娃裸妆 75

修饰出透明感美肌 75

打造魅惑横长美眸 75

亮泽水嫩裸色妆 75

秋季深色淑女妆 76

打造深厚感棕色唇 76

华丽眼部引人注目 76

秋季清纯公主妆 78

眼妆闪亮元素点缀 78

腮红、唇妆则力求自然 78

冬季低调雕刻妆 79

鼻侧雕塑出阴影 79

强调下垂感电眼妆 79

冬季芭比公主妆 80

隐形眼妆衬托美目 80

清晰芭比公主轮廓 80

四季妆色搭配技巧 82

春天型 82

夏天型 82

秋天型 82

冬天型 83

常用化妆工具的清洗与更换 83

丝绒粉扑 83

海绵 84

眉刷、睫毛刷 84

唇刷 84

化妆刷 84

睫毛夹 85

基本款化妆品使用保养方法 85

定期管理 85

换季收纳 85

存放 86

保质期 86



第三章 百变发型 随手做

美发基础攻略

用定型品打造持久发型 88

发乳 88

啫喱 88

发蜡 88

喷雾 88

摩丝 88

蓬蓬粉 88

美发工具巧使用 89

直板夹 89

卷发棒 89

吹风机 89

卷发打理技巧 90

螺旋卷 90

混合卷 90

中间卷 90

倒梳 90

外卷 90

内卷 90

头发的基本分区 91

发区分部基本用语释义 91

基本发区分布 91

卷发打理技巧 92

基本分发 92

基点分发技巧 92

超人气发型打理技巧

拧卷式高发髻打理技巧 93

松散内扣式盘发技巧 94

环绕式团子发打理技巧 96

巧编球形侧发髻 97



- 长发瞬间变短发 98
- 巧打造波浪式外翻发 99
- 巧打造精灵式内卷发 100
- 拧卷式包发技巧 101
- 甜美内扣式束发技巧 102
- 反转刘海式盘发技巧 104
- 单侧松散束发技巧 106
- 复古内扣卷发技巧 107
- 双侧日范儿书法技巧 108
- 柔和外翻卷发技巧 110
- 和风中盘发技巧 111
- 双层叠加盘发技巧 112
- 麻花辫刘海团子发技巧 114
- 多层次高点盘发技巧 116



第四章

运动美体 最健康

面部变美小动作

消除面部浮肿操 120

鹤禅式 120

面部美白操 121

小鸟式 121

塑造红润肌肤操 122

塔式 122

预防面部黑斑操 124

脊柱伸展式 124

改善痘痘肌肤操 126

阳光普照式 126

预防皮肤下垂操 128

半头倒立式 128



塑造紧致小脸操 130

鹤式变式 130

身体变美小动作

纠正脊柱歪斜操 132

扭背伸展式 132

纠正XO型腿操 133

叠足前曲式 133

纠正驼背操 134

骆驼式 134

纠正肩部歪斜操 135

上帝之舞式 135

塑造背部曲线操 137

金刚坐鱼式 137

塑造坚挺美胸操 139

云雀式 139

塑造完美腰腹操 141

卧扭转式 141

塑造坚实小腹操 142

船式 142

提高臀部线条操 144

上轮式 144

重塑大腿线条操 146

上轮式 146

抢救萝卜腿操 148

椅子式 148

轻松美化手臂操 150

鹰式 150





第五章

时尚穿搭 变超模

服饰风格巧分类

休闲服饰风格 152

运动服饰风格 153

职业服饰风格 153

巴洛克服饰风格 154

波西米亚服饰风格 154

韩国服饰风格 155

基础色彩原理

协调色 156

对比色 156

色明度 157

色纯度 157

冷色、暖色 157

色彩性格 158

T恤的
搭配秘籍 159

衬衫的
搭配秘籍 164

马甲的
搭配秘籍 167

外套的
搭配秘籍 170

开衫的
搭配秘籍 176

裙子的
搭配秘籍 180

裤子的
搭配秘籍 191



第一章

皮肤护理
看这里



轻松了解 自己的肤质



油性肤质测定妙招

皮脂分泌旺盛，毛孔粗大，肤色较暗，皮肤外观多粗厚、油腻，容易出汗，易产生污垢；皮肤不易老化，不易产生皱纹；易长痤疮，且以后易留色素印、凹洞或疤痕结节；化妆时易脱妆，需要常补妆；在皮肤检测仪下观察，常常检测到黑头或白头等瑕疵。



油性肤质日常护理

每天早晚彻底地清洁皮肤是油性皮肤护理的重点内容。虽然化妆品无法改变造成油脂分泌过多的雄激素分泌，但是选对化妆品可以减少油脂分泌，缩小毛孔，从而减少痤疮发生的机会。

每天早上先用40摄氏度左右的温水湿润面部，然后使用易溶于水的洁肤品，如洗面奶、香皂等，彻底清除皮肤表面的油脂和污垢，必要时可以使用脸刷，然后用冷水再洗一遍使面部血管收缩，减少皮脂的分泌。洗脸后，用收敛性化妆水整肤，使在清洁过程中扩张了的毛囊口收缩，最后涂上适合油性皮肤

使用的日霜。之后一定要涂上保湿作用的日霜，如果阳光很强，还要使用防晒霜。



干性肤质测定妙招

肤质细腻，较薄，毛孔不明显，皮脂分泌少而均匀，没有油腻的感觉；皮肤比较干燥，看起来显得清洁、细腻而美观。这种皮肤不易生痤疮，且附着力强，化妆后不易掉妆，但干性皮肤经不起外界刺激，如风吹日晒等，受刺激后皮肤潮红，甚至灼痛；容易老化起皱纹，特别是眼部周围、嘴角处最容易产生皱纹。



干性肤质日常护理

干性皮肤保养最重要的一点是保证皮肤得到充足的水分。首先在选择清洁护肤品时，不要选用碱性强的洁面品和香皂，以免抑制皮脂和汗液的分泌，使皮肤更加干燥。