

Charm's magic
减龄魔法

十分钟美妆

年轻五岁



向日葵 主编



岁月留痕？容貌显老？

NO, NO, NO! 通通不用担心。

只要十分钟，人人都变妙龄大美女！

农村读物出版社

Charm's magic
减龄魔法

十分钟美妆

年轻五岁



向日葵 主编



农村读物出版社

图书在版编目(CIP)数据

减龄魔法: 十分钟美妆年轻五岁 / 向日葵主编. —
北京: 农村读物出版社, 2011. 10
ISBN 978-7-5048-5526-8

I. ①减… II. ①向… III. ①女性—化妆—图解
IV. ①TS974.1-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第188067号

策划编辑	黄 曦
责任编辑	黄 曦
设计制作	北京朗威图书设计
出 版	农村读物出版社(北京市朝阳区麦子店街18号 100125)
发 行	新华书店北京发行所
印 刷	中国农业出版社印刷厂
开 本	880mm×1230mm 1/24
印 张	6
字 数	150千
版 次	2012年1月第1版 2012年1月北京第1次印刷
定 价	28.00元

(凡本版图书出现印刷、装订错误, 请向出版社发行部调换)

装嫩无罪，减龄有理



“装嫩总比装蒜强”这句话不是我发明的，是我在搜索“装嫩”一词时网络给我的回答。这句话真是太贴切了。

原来装嫩不是什么坏事，终于可光明正大地嫩了，因为，无论如何，装嫩总比装蒜强。

对于嫩，不少超龄女青年一开始总是有点羞愧的，本来不想装，但也不能老把说明顶头上，所以人家一旦误解，以为嫩，那也就嫩吧，管他呢。

话是这么说，但因为能猜测到别人给定义的那嫩度，虽然不故意，但还是有“欺骗组织，欺骗人民”的罪恶感。

但装嫩又有什么错呢，总比装老强。装嫩，起码能愉悦自己，愉悦别人，起码能阳光灿烂。

谁愿意老看见满脸皱纹，暮霭沉沉。

装嫩，等于是延长花期，是可敬佩的，因为，花总比大蒜好看，也比大蒜香。

我真诚地向所有正在嫩着和装嫩着的女性说声：大家辛苦了！

继续，继续，因为，装嫩确实比装蒜强。

向日葵

目录

contents

魔法 1

P8 十分钟护肤新法

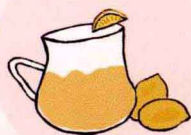
P10 轻轻松松基础护肤

P11 脸蛋清爽拒绝老态油光光

P12 去角质的神奇减龄方程式

P14 双重涂抹能带来双重的减龄功效

P17 我们不要“老嘴唇”



P23 十分钟养护让肌肤焕发青春感

P24 十分钟魔术去皱按摩操

P26 十分钟挽救粗大毛孔

P27 十分钟紧致肌肤运动

P29 好习惯成就年轻肌肤

P30 十分钟驱赶恼人法令纹

P31 十分钟给肌肤做个排毒按摩

P33 十分钟盐水按摩出美肌

P35 十分钟水疗喷雾润肌按摩

P37 十分钟按摩让老态黑眼圈消失





魔法 2

P38 十分钟彩妆高手

P40 彩妆高手秘诀一：粉底

- P41 肌肤保护神——粉底也隔离
- P42 修饰出光泽——珍珠透亮
- P43 透明与轻盈——完全裸妆
- P45 就是要完美——粉底遮瑕

P46 彩妆高手秘诀二：眼妆

- P47 看上去很青春的眼尾下垂妆
- P48 拥有一双青春的大眼睛
- P49 灵动的立体美目妆
- P50 提亮眼头让你明眸善睐
- P51 用长睫毛掩盖眼睛的疲惫

P52 彩妆高手秘诀三：腮红

- P53 好气色是如何涂出来的
- P54 腮红的“青春手法”
- P55 透明感的减龄腮红妆
- P56 运动感减龄腮红妆
- P57 立体双色腮红妆

P58 彩妆高手秘诀四：整体妆

- P59 柔和派减龄烟熏妆——麦色肌的冷美人
- P60 蔷薇色系花朵妆——甜美芬芳可人儿
- P62 闪亮桃花水嫩妆——有人爱有眼缘
- P65 紫色浪漫妆——弥漫着少女情怀

魔法 3

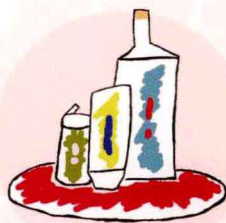
P66 十分钟百变发型

P68 秀发年轻的秘密

P69 给秀发做饱睡眠减龄SPA

P70 头皮按摩让秀发如云

P72 青春发质的防晒功课



P74 十分钟百变发型速成

P75 妩媚惊艳马尾辫

P76 青春无敌麻花辫

P78 凉爽清新高挽发

P79 温顺可爱挽发

P80 复古包包头卷发

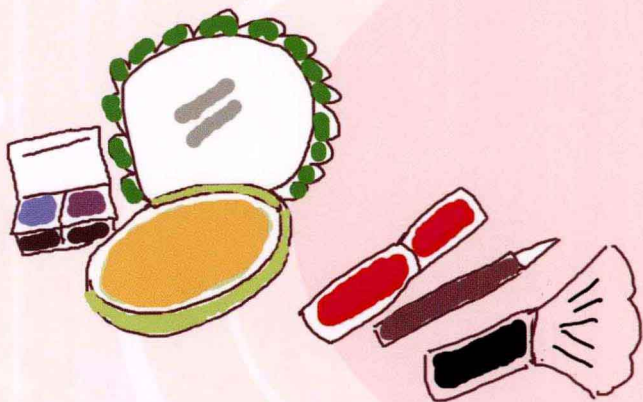
P81 可爱编发

P82 简单易学的麻花辫发髻

P83 妩媚编发

P84 日系聚会发型





魔法 4

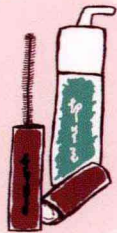
P86 超好用的减龄面膜

- P88 苹果燕麦面膜——去除老化角质
- P89 胡萝卜蛋清面膜——恢复白皙肌肤
- P90 西红柿面膜——洁净去油
- P91 蜂蜜蛋黄面膜——补水保湿自然来
- P92 蜂蜜牛奶面膜——收缩毛孔嫩肤
- P93 香蕉牛奶面膜——祛痘美白
- P94 五白面膜——美白祛斑
- P95 蛋黄燕麦面膜——柔润有弹性
- P96 酸奶面膜——润滑美白
- P97 苦瓜蜂蜜面膜——排毒清洁
- P98 鱼腥草粗盐面膜——消脂瘦脸

附录

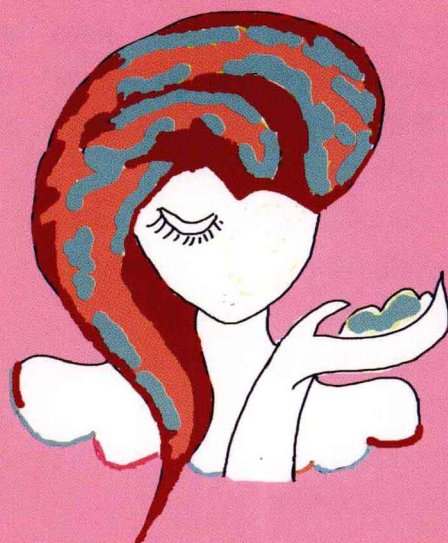
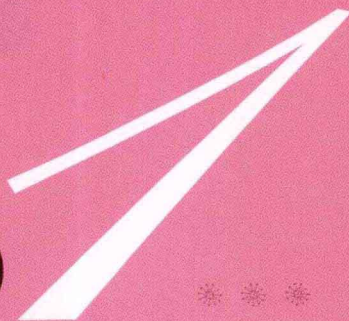
P99 美妆常见问题问与答

- P100 肌肤常见问题的解决方法
- P121 彩妆常见问题的解决方法
- P136 秀发常见问题的解决方法





魔法



十分钟
护肤新法



轻轻松松
基础护肤

脸蛋清爽拒绝老态油光光

脸蛋是我们每个人的门面，如果这“门面”每天都油光光的，那可不招人爱。脸蛋需要清爽，拒绝老态的油光光，这就需要在洗脸时多下工夫。会洗脸，洗后能及时护理，就能让你比同龄人看上去年轻好几岁。

洗脸有绝招

- 1 脸部皮肤呈鳞状，使用洁面用品时，要用手指自下而上打圈按摩，这样才能将皮肤内污秽彻底清洁。
- 2 根据季节来选择不同水温的洗脸水。夏季天气炎热，温水易于洗去分泌旺盛的油脂；冬季寒冷干燥，冷水可促进皮肤的血液循环。



洗后护理

- 1 脸洗干净后，要在脸还未干时，及时涂抹柔肤水，与洗脸时相反，洗完脸后，要用手指自上而下打圈涂抹柔肤水。
- 2 涂抹护肤品后，手指轻拍面部各部位，几分钟即可，在促进护肤品的吸收时促进了面部血液循环。
- 3 眼部的皮肤细腻娇嫩，眼霜涂抹一定要蘸取适量，用指肚轻拍，任意的涂抹只会无端加快了皱纹的成长速度。

去角质的神奇减龄方程式

我们的肌肤有一个新陈代谢的过程，新的肌肤在生长，老去的肌肤需要清理，这样才能保证我们肌肤的健康鲜亮。但如何去老皮，这里面可是很有学问的，去得不当，不仅不能让肌肤年轻透亮，还可能伤害健康的角质层，给肌肤造成巨大的伤害。

根据肌肤的状态选择适合年龄的清洁产品

使用什么类型的清洁产品，要根据我们自身的状态和年龄来决定。一般来说，角质层厚的、油性大的肌肤适合下猛药，也就是采用效力比较强大的强力清洁产品。而干燥型的、敏感型的肌肤就需要特别小心，如果错用了强力清洁产品，就会造成水分流失，加速肌肤的老化。一般来说，随着年龄的增长，肌肤的新陈代谢的脚步会放缓。20、30、40，不同的年龄适合采用不同的去角质用品：

20岁*

皮肤油脂分泌旺盛，角质层偏厚，可以使用磨砂类型的产品，避免长青春小痘痘。

30岁*

皮肤较干燥，出现小细纹，应用比较温和的凝胶类产品，清洁的同时补充水分，不增加肌肤负担，达到减龄的目的。

40岁*

皮肤比较黯淡，清洁、滋润和按摩三管齐下，这样才能清除那些顽固的老废角质层，还你一个年轻的肌肤。

小贴士

- *磨砂型去角质产品本身含有磨砂颗粒，使用的时候不要使劲儿搓，如果使用力量过大，会损害肌肤，另外，眼部周围不要使用磨砂去角质膏。
- *凝胶类去角质产品性质温和，使用时在脸部涂抹一层，配合按摩手法，在肌肤上保留约30秒后清水洗净。使用时也要注意避开眼部。
- *面膜类去角质产品的滋润效果很好，配合按摩手法能够让肌肤紧致有弹性，减龄最适合！按摩时要用中指和无名指施力，这是按摩的关键。





1 用中指和无名指从额头的中间开始，向两边做螺旋式的打圈按摩。



2 沿着鼻翼两边，由上往下进行打圈按摩，重复3~4次。



3 两边的脸颊部分由下往上做螺旋式按摩，油性肌肤可重复2~3次。



减龄增效 开始吧



4 下颌处从中间向两边轻柔地大圈按摩，注意不要接触到唇部周围。



双重涂抹能带来双重的减龄功效

柔肤水，在呵护肌肤方面功劳大大。不知道大家平时是如何涂抹的，是用手呢，还是用化妆棉？不同的涂抹方式呵护肌肤的效果也有很大的不同呢！如果希望拥有一副年轻的面孔，那就需要特殊的涂抹手法，这样才能给肌肤带来加倍的滋润和爱护，达到减龄的目的。

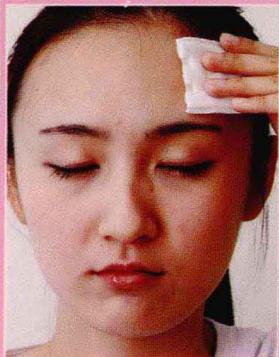
第一重呵护



- 1 让化妆棉浸透柔肤水，用这张水当当的化妆棉从脸颊内侧向外，以画圈的手法轻抚肌肤。



2 用化妆棉从额头的中间向两边轻抚，手法要轻柔，重复2~3次。

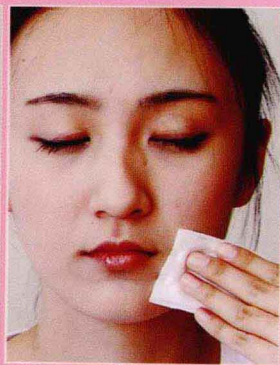


3 鼻子部分先用化妆棉从下往上轻抚一次，反之再来一次。



4

下颌部位以曲线形式从一边往另一边轻抚，注意要避开唇部。





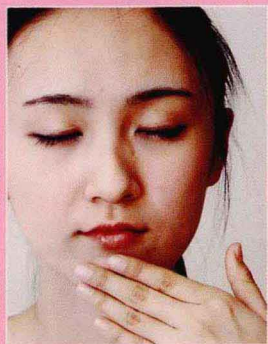
第二重呵护

在手心倒上一些柔肤水，
双手轻轻拍打，让双手手心沾
满柔肤水。



1

双手轻轻拍打脸
颊，由内向外。



3

用右手以曲线的
方式轻抚下颌，
注意避开唇部。



4

食指和中指并拢，蘸
上些许柔肤水，从下
至上轻抚鼻子。



2

轻轻拍打额头。



5

用手指像弹奏钢琴般
地轻弹面颊和额头。

