



一本书搞定
美妆全问题：
保湿、美白、塑形、
化妆、美发、服饰搭配

嫩肤 · 美体
彩妆 · 秀发
美甲 · 装扮

她品时尚课题组 主编

快乐由自己
美丽身心灵



她品时尚课题组 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 • BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。
版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

嫩肤·美体·彩妆·秀发·美甲·装扮/她品时尚课题组主编. —北京：电子工业出版社，2014.5
ISBN 978-7-121-23131-5

I. ①嫩… II. ①她… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第088716号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：10 字数：206千字

印 次：2014年5月第1次印刷

定 价：39.80元

参加本书编写的人员还有：宋明静、吕进、马绛红、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、魏孟国、李风莲、杨林静、文小彦、刘文杰、李璞、严诗琪、曹燕华。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。



她品时尚课题组 主编

电子工业出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京 · BEIJING

未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究。

图书在版编目（CIP）数据

嫩肤·美体·彩妆·秀发·美甲·装扮/她品时尚课题组主编. —北京：电子工业出版社，2014.5

ISBN 978-7-121-23131-5

I. ①嫩… II. ①她… III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2014）第088716号

策划编辑：鄂卫华

责任编辑：鄂卫华

印 刷：中国电影出版社印刷厂

装 订：中国电影出版社印刷厂

出版发行：电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱

邮编：100036

开 本：889×1194 1/24 印张：10 字数：206千字

印 次：2014年5月第1次印刷

定 价：39.80元

参加本书编写的人员还有：宋明静、吕进、马绛红、周勇、熊雅洁、李利霞、童亚琴、魏孟国、李风莲、杨林静、文小彦、刘文杰、李璞、严诗琪、曹燕华。

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题，请向购买书店调换。若书店售缺，请与本社发行部联系，联系及邮购电话：（010）88254888。

质量投诉请发邮件至zltts@phei.com.cn，盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线：（010）88258888。

嫩肤篇

肌肤不可不坚持的基础护理

◇ 对话美肌，我的魅力我做主 11

- 11/ 五类肌肤的护理提案
- 12/ 养之有道，不同年龄层的护肤真相
- 13/ 护理新主张，四季有重点

◇ 完美肌肤，从生活点滴开始 14

- 14/ 自制面膜，给肌肤增添新鲜魔力
- 15/ 最常见的错误护肤手法，你中招了吗
- 16/ 7步盐水按摩，天然靓肤不花钱

◇ 深层洁面，洗净亮白透明肌底 18

- 18/ 水嫩肌肤，从卸妆开始
- 20/ 洁面五部曲，变身雪白肌美人
- 21/ 定期去角质，提升肌肤透明度

解决最容易遇到的肌肤问题

◇ 保湿补水，破译肌肤水嫩密码 24

- 24/ 消除干燥，肌肤保湿正当时
- 25/ 办公室水润美人，肌肤保鲜8小时
- 26/ 补水新概念，由内焕发水感美肌

◇ 控油祛痘，塑造零毛孔好感美肌 27

- 27/ 三管齐下，油肌痘痘无所遁形

28/ 不要再受骗了！辟谣治“痘肌”秘方

29/ 贪吃爱玩族的战“痘”小秘方

◇ 淡斑美白，还原本质“裸”肌色 30

- 30/ 速攻蛋白肌，提升美白力
- 31/ 揭开色斑的形成真相
- 33/ 中医美白穴，点“靓”肌肤精气神
- 34/ 美白抗氧化，健康成分表

◇ 抗皱紧致，打造肌肤无龄神话 35

- 35/ 你的生活习惯决定皱纹深浅
- 36/ 紧致提拉的护肤明星成分
- 37/ 抚平皱纹，最热门的脸部普拉提

◇ 防晒修复，尽享阳光无惧损伤 39

- 39/ 做足防晒，美肤安然度夏
- 41/ 防晒分场合，肌肤零负担
- 42/ 晒后修复黄金6小时

全方位由外而内地呵护肌肤

◇ 从细节入手，实力派美人零瑕疵护肤 45

- 45/ 拒当“熊猫眼”，让双眸神采奕奕
- 46/ 告别黑鼻头
- 48/ 别让颈纹暴露你的年龄

◇ 内外兼修，乐活身心深度美颜 49

- 49/ 内调五脏，由内打造好肌底
- 50/ 夜间保养，花样美肌睡出来
- 52/ 应对生理期，给心灵放一个假

美体篇

完美身形，魅力的最直观展现

◇ 魔鬼身材总规划，要瘦多少你来算 55

55/ 双标准，测测你有多胖

56/ 让曲线完美再造的S计划

57/ 让“卡路里”做你的私人瘦身顾问

◇ 运动塑形，消脂甩肉重塑美体 59

59/ 你是哪种体形？塑形方法大不同

61/ 甩啦！全身甩脂操锐减囤积脂肪

精雕每一寸身体线条

◇ 重塑脸颊弧度，人人都是小V脸 64

64/ 上半身轻运动，紧盯下巴肥肉

66/ 瘦脸按摩操，塑造巴掌脸

68/ 养成瘦脸好习惯，塑造动人面容

◇ S型美人速成计 69

69/ 你离标准美背，也许只有一小步

71/ 5个巧计，轻松甩掉“手臂赘肉”

73/ 驼背，是女人的头号公敌

◇ 丰胸，散发熟女魅力 75

75/ 丰胸操+精油=完美胸形

76/ 每天5分钟，打造紧致美胸

78/ 当心！别让这些不良习惯耽误美胸大计



◇ 击退腰腹脂肪，轻松塑造小蛮腰 80

80/ 瘦身先瘦腹，摘除“大腹婆”封号

82/ 麻花踏步瘦腰法，消除“游泳圈”

84/ 按摩开启神奇小蛮腰之旅

◇ 翘臀瘦腿，性感女神吸睛路线 86

86/ 三个简易动作，瘦腿提臀一步到位

88/ 弹力运动，助臀部弧度呈微笑线

养瘦！从根本改造易胖体质

◇ 排毒纤体，健康瘦身才是王道 91

91/ 精油来帮忙，从头瘦到脚

92/ 泡澡享瘦，美丽升级

◇ 吃出窈窕，终结“肉肉症候群” 93

93/ 生吃高纤蔬菜，想胖都难

95/ 美人饮茶，“饮”出好身材

彩妆篇

画出完美彩妆的私房诀窍

◇ 化妆基础入门，贴心工具轻松用 99

- 99/ 妆前面膜，拥有明亮肤色的完美皮肤
- 101/ 寻找最亲肤底妆，无瑕美肌透出来
- 104/ 梦魅眼妆，塑造法式轻妆感
- 108/ 迷恋唇膏，恋上你的双唇
- 109/ 花漾腮红，让笑容在脸上绽放

◇ 基础底妆，打造瓷感美肌 110

- 110/ 想要最自然的裸妆，饰底乳就是首选
- 111/ 打造陶瓷妆的轻薄粉底
- 113/ 秋冬最爱的滋润型底妆

◇ 遮瑕技巧，呈现零瑕疵裸妆 114

- 114/ 表情纹NG！我的皮肤逆生长
- 116/ 轻松遮盖黑眼圈

◇ 惊艳眼妆，不用整形就能放大双眼 118

- 118/ 依眼形画眼影，双眸闪耀魔力光辉
- 120/ 眼线笔让“肿眼泡”女生神采飞扬
- 121/ 玩转假睫毛，你也可以是芭比娃娃

◇ 花语胭脂，一抹柔和红晕 122

- 122/ 刷腮红有小窍门，依照脸型来轻扫
- 123/ 高光粉VS腮红VS阴影粉，打造更有层次的立体感

◇ 呵护双唇，柔润更健康 124

- 124/ 细心的唇部护理，打造初次见面好印象
- 125/ 打造出水果糖嘟嘟嘴
- 126/ 让妆效持久的唇妆秘诀

永不会出错的美丽妆容

◇ 百变女王，不同场合好感满分美妆 128

- 128/ 给他人留下良好第一印象的面试妆
- 130/ 烟熏妆，凸显深邃魅力
- 132/ 成功告别单身的相亲妆
- 134/ 最潮韩式“微整妆”，复制韩剧女一号

◇ 四季彩妆，花样美颜时光不褪色 136

- 136/ 春季：比樱花更美丽的粉红妆
- 138/ 夏季：海洋少女的蓝色妆
- 140/ 秋季：散发极致女人味
- 142/ 冬季：展现温暖亲和范儿
- 144/ 持久美丽，彩妆品保养别落下



秀发篇

从现在开始呵护你的秀发

◇ 秀发基础护理，不可不知的护发常识 147

- 147/ 知道吗？心情好坏影响秀发成败
- 148/ 你这样洗发就对了
- 150/ 适合自己的护发方法，才是最好的

◇ 自制护发品，媲美大牌养发新主张 152

- 152/ 自制发膜，修护受损发质超给力
- 154/ 食补不光有口福，秀发也沾光

◇ 美发工具大集合，在家也能玩发型 156

- 156/ 发型师不告诉你的美发小妙招
- 158/ 超人气变发小工具，5分钟快速搞定新发型
- 160/ 白领必备的美发用品

最该拿给发型师的发型样本

◇ 不败搭配，与发型的黄金比例 162

- 162/ 脸型与发型的黄金配搭
- 163/ 身材vs发型，综合吸引力大释放

◇ 人气发饰，亮眼潮发多变造型 165

- 165/ 清新风麻花编发
- 167/ 海派甜心：频繁出“线”的宽边发箍
- 168/ 丝巾巧搭编发，浪漫复古一见倾心
- 169/ 以假乱真的假发片
- 170/ 俏丽复古小发髻，打造精致名媛范儿



◇ 发型随心天天变 171

- 171/ 浪漫飘逸长发
- 173/ 刘海编发，清新可爱的田园风
- 174/ 清爽的多股辫
- 175/ 随意的波西米亚编发
- 176/ 淑女气质的韩式编发



美甲篇

提升个人基本礼仪的美甲保养

◇ 呵护光滑白嫩的芊芊玉手 179

- 179/ 30秒的努力，换来一双柔滑白嫩的手
- 180/ 指甲保养五步骤
- 181/ 指甲断裂的快速急救妙招

◇ 美甲基础课堂，指绘达人扮美必学计 183

- 183/ 美甲达人小工具
- 185/ 根据手形打磨最佳甲形
- 186/ 指甲基础修剪七步骤
- 187/ 完美卸除指甲油

缤纷艺术的美甲

◇ 入门级美甲造型，俏皮指尖爱玩“色” 189

- 189/ 彩绘美甲之可爱小羊
- 190/ 蕾丝美甲之古典芭蕾
- 191/ 法式美甲之双色情怀
- 192/ 镶钻美甲之低调华丽

◇ 职场美甲，让你的生活多一抹亮色 193

- 193/ 优雅双拼裸色美甲
- 194/ 甜美诱惑黑丝美甲
- 195/ 霹雳光感紫色美甲

◇ 甜蜜约会，令人怦然心动的指尖秀 196

- 196/ 甜美公主的珍珠美甲
- 197/ 野蛮女友的酷感美甲
- 198/ 萌妹必学的卡通美甲
- 199/ 气质美女的花式美甲
- 200/ 清新佳人的炫蓝美甲

◇ 派对女王，缤纷美甲变身“俏女郎” 201

- 201/ 柔媚花朵甲彰显女人味
- 202/ 豹纹美甲潮味十足
- 203/ 专属魅惑深色美甲
- 204/ 小奢华银色派对美甲

◇ 浪漫花嫁，让指尖充满甜蜜的味道 205

- 205/ 红色雕花立体花式美甲
- 206/ 纯美花嫁娘可爱桃心甲
- 207/ 金色水钻甲高贵又复古
- 208/ 逛街超吸睛的萌系美甲



装扮篇

认识自己是服饰搭配的开始

◇ 从零开始学穿搭，态度决定时尚度 211

211/ 不可不知的搭配四原则

213/ 服装也有“表情”，面料隐藏的秘密

◇ 体形与服饰，巧避缺点凸显好身材 215

215/ 服饰堪比“神奇的易容术”

216/ 5招配衣秘籍，“太平公主”变成S型熟女

217/ 偷师名媛显瘦搭配

◇ 玩转色彩学，时髦度提升120%的秘密 218

218/ 色彩当道，服饰的最炫主角

220/ 细选冷暖色，调出着装的“心理磁场”

222/ 依肤色选色，适合你的才是最好的

穿搭对了，就是限量版

◇ 百搭单品，轻松驾驭四季的穿搭法则 224

224/ 单品的新生：一件衣服无限可能

226/ 牛仔很忙！帅气衬衫百搭LOOK

227/ 60年代复古铅笔裙，半露小腿最女人

◇ 细节魅力，装点最美的自己 228

228/ 整理衣橱不懈怠，持续美丽的关键

230/ 以“帽”取人，经典帽款的率性表达

231/ 实用手拿包，奢简自如的街拍宠儿



◇ 场景装扮，随时随地穿出时尚高手的风姿 232

232/ 欧美简约风，气场倍增的女王范儿

234/ 韩版服装的吸睛搭配

236/ 约会必胜穿衣配搭，让恋情升温的“秘密武器”

◇ 穿衣Q&A，大师支招日常搭配也有型 238

238/ 宽松毛衣怎么穿才不臃肿？

239/ 肤色偏黑如何驾驭荧光色外衣？

240/ 打底裤怎么穿才能摆脱秋裤感？



嫩肤篇



肌肤不可不坚持 的基础护理

护肤就是由一个个习惯累积而成的过程，完美肌肤需要你每一天的坚持和努力。如果身为女人，却懒得去照料肌肤，任凭它受风吹、经日晒，那即使是天生丽质，也很快会成为过去时！

对话美肌，



我的魅力我做主



五类肌肤的护理提案

每个人的肌肤类型各有不同，所以对护肤方式也存在着不同的需求。面对市面上琳琅满目的护肤品，在选择之前，先弄清自己肤质属于什么类型，护理才好有侧重点。



干性肤质

首先选择强调补水保湿功效的护肤品，其次，由于肌肤本身缺水的特性，容易滋生细纹，所以护肤品还要兼具抗衰老、抗氧化的作用。选用质地温和的洁面产品，再加上滋润型的柔肤水、乳液和保湿面霜是最佳搭配。

肤品具有基本保养

功能即可，但如果掉以轻

心，忽略肌肤的日常护理，就很容

易转变成干性肌肤。一般爽肤水+面霜就能帮你锁住完美肤质。

油性肤质

选择有清洁收敛功效的护肤品，防止毛孔堵塞并将其缩小。由于油性肤质通常容易长痘痘，所以要避免使用过于滋润的护肤品。控油紧肤水+补水面霜，是不错的基础搭配。

混合肤质

由于混合性肤质兼具了干性和油性肌肤的特点，所以肌肤的不同区域需要使用不同功效的护肤品：爱出油的T字区可选取控油收敛水+补水面霜；干燥的两颊则选取爽肤水+保湿面霜。

中性肤质

中性肤质是最为理想的肤质类型，所以护

敏感肤质

敏感性肤质选择护肤品首先得强调“温和无刺激”，不然一切滋养都只是枉然。一般药妆都有针对敏感肤质的产品，不妨多尝试这类护肤品。



养之有道，不同年龄层的护肤真相

肌肤随着年龄增长，胶原蛋白流失，呈现的肌肤问题也存在着差异。有针对性地选择护肤产品，肌肤才会得到真正的呵护。

娇嫩阶段 (20 ~ 25岁)

肌肤状况渐渐走向稳定，是处于细腻润泽、富有弹性、活力充足的最佳时期，但千万别仗着好底子就忽视肌肤的护理环节，这样很容易造成下一阶段肌肤快速老化。所以，要及时保湿补水，为肌肤面临的更多挑战打下坚实的基础。

成熟阶段 (25 ~ 30岁)

肌肤状况由顶峰开始迈向衰老。由于胶原蛋白迅速流失，肌肤表面的坏死细胞渐渐积存，从而出现粗糙老化、肤质暗沉、斑点肆虐等现象，因此，要做好美白、淡斑、抗衰老等预防性质的工作。

老阶段 (35岁之后)

肌肤老化已是定局，但与其追忆青春，不如赶紧利用护肤品为自己挽回曾经的模样。选用富含维生素A、维生素C和维生素E等营养成分的护肤产品，它们可以帮助你有效地应对一系列肌肤老化问题所带来的挑战。

护理新主张， 四季有重点



敏感春季

春季气候冷暖交替，加上受空气中漂浮的花粉、灰尘等影响，很容易引起肌肤过敏。所以除了要进行常规保湿外，还需要仔细地清洁肌肤，以选择刺激性小的护肤品为宜。

炎热夏季

夏季护肤最重要的就是抵抗紫外线，所以防晒霜必不可少，每天回家后还要及时进行晒后修复，每个星期可适度敷一些美白面膜。高温会导致肌肤油脂分泌更加旺盛，造成毛孔堵塞、痘痘来袭。所以具有控油祛痘、收缩毛孔功效的护肤品也不可或缺。

随着四季的更迭，气候环境也在发生着改变，同一个人的肌肤有可能在春夏时还在为出油困扰，而到了秋冬又变得异常干燥。所以，在不同的季节里，护肤也要“与时俱进”。

干燥秋季

秋季到来，空气会变得越来越干燥，肌肤整天都处于干渴状态，所以保湿补水成为秋季护肤的主题。除了进行保湿之外，一些肌肤问题的保养也值得关注，比如夏季日晒所导致的晒黑、色斑等现象，此时都可以进行针对性的改善；因秋燥生成的细纹，也可以使用去皱补水的护肤品进行滋养。

暗沉冬季

冬季温度低且气候干燥，长时间处于干燥环境可能会给肌肤带来细纹和肤色暗淡等问题。因此，在做好肌肤保湿补水工作的前提下，可以针对性地选择一些抗衰和去角质功效的护肤品，而乳状或霜状的护肤品能给肌肤提供丰富的营养。

完美肌肤， 从生活点滴开始

自制面膜，给肌肤增添新鲜魔力

不用花大价钱，也不需要繁琐的手法，却能享有比使用昂贵品牌护肤品还要好的效果，有这么好的事？没错，自制美肤面膜就是有这样神奇的焕肤魔力！闲暇时为自己制作一款天然面膜，就能在护肤过程中收获快乐和满足。

就地取材，简单方便的小魔法

自制面膜最直观的特征是就地取材，种种面膜材料尽在厨房中，富含各类营养的水果随手拿来即能为己所用。没有令人眼花缭乱的广告词，没有让人看不懂的长串化学术语，没有让人心惊肉跳的防腐剂，更没有令人望而却步的高昂价格，各类果蔬的售价比名牌护肤品低得多，即使长期使用，也不必担心囊中羞涩。

根据需求，灵活调制魔法配方

由于材料的选择、制作的过程、使用的方法全都掌握在自己手中，所以你能做一回自己的美肤专家。在自制面膜的过程中，你可以充分考虑到自身肌肤的需要和喜好，无论你是干性肌肤还是油性肌肤，无论你想要获得哪种面膜功能，无论你厌恶还是喜欢哪种水果，都有足够多的面膜花样任你选择。

