



你也能变为 白天鹅

360°时尚女孩 修习术

辰辰 编著

达人专属
时尚造型师

众多演艺明星
化妆造型师

告诉你的
保养秘密

你也能变成白天鹅： 360°时尚女孩修习术

辰辰 编著

 长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

你也能变为白天鹅: 360°时尚女孩修习术 / 辰辰
编著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.8
ISBN 978-7-5352-6874-7

I. ①你… II. ①辰… III. ①女性-美容-基本知识
②女性-服饰美学-基本知识 IV. ①TS974.1
②TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第167984号

总策划: 李大林 京视传美&商虞
责任编辑: 李大林 张波军

责任校对: 蒋 静 张波军
封面设计: 成 馨

出版发行: 湖北科学技术出版社
地 址: 武汉市雄楚大街268号
(湖北出版文化城B座13-14层)
网 址: <http://www.hbstp.com.cn>

电 话: 027-87679468
邮 编: 430070

印 刷: 北京联合互通彩色印刷有限公司

787×1092 1/16
2015年1月第1版

16印张 230千字
2015年1月第1次印刷
定 价: 42.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

目录 Contents



Part 1

养颜护肤美体篇

肤质、体形大改造，
从基层向美丽“大当家”进阶

第1课

光滑闪亮肌肤，造就超人气女孩 \ 10

揪出元凶，对症下药 \ 11

皮肤粗糙，卸妆很重要 \ 12

吃出白嫩美肤来 \ 14

第2课

古铜色肌肤也需要用心保养哟 \ 16

从日常点滴中做好护肤工作 \ 17

古铜肌女孩的肌肤保湿条约 \ 18

5分钟按出无瑕肌肤来 \ 19

第3课

击退问题肌肤，承接为皮肤疗伤任务 \ 20

战“痘”秘籍大曝光 \ 21

驱赶蝴蝶斑，让斑点飞离你的脸 \ 22

和黑头轻松过招，告别草莓鼻 \ 24

第4课

拯救疲劳肌肤，轻松减压唤醒活力肌肤 \ 26

睡眠是美容中的重中之重 \ 27

告别烦恼，从内心到皮肤都水灵灵 \ 27

脸部按摩，放松身心 \ 28

给皮肤做个快乐的SPA \ 29

第5课

去角质，女孩要的就是薄脸皮 \ 30

识清角质的“小九九”，才能百战不殆 \ 31

了解去角质原理，选对去角质产品 \ 32

根据肤质“对号入座”去角质 \ 32

不同部位去角质方法各不同 \ 33

去角质小叮咛要牢记 \ 35

去角质护肤品DIY \ 35

第6课

“橘皮”来袭！快快开启你的防御机制 \ 36

橘皮一族自诊法 \ 37

橘皮也分等级，拉响橘皮四大警报 \ 37



“橘皮妹”见招拆招自救法 \ 38

第7课

夏季防晒大作战，避开太阳的烦扰 \ 40

24小时防晒日程表，执行刻不容缓 \ 41

全身防晒档案大曝光，360°防晒无死角 \ 42

特殊部位也要执行防晒任务 \ 43

第8课

承接重点部位的美丽任务，让美丽360°无死角 \ 44

掌握电眼制造秘籍，你也能拥有一双扑闪扑闪的大眼睛 \ 45

呵护唇齿，让你的唇齿吸引他的眼神 \ 47

“火鸡脖”女孩，承接进化“天鹅颈”任务 \ 49

手肘膝盖皮肤闪亮，人气大恢复任务 \ 54

精心养护双腿，变身美腿人气王 \ 55

呵护双足，也能让你的人气达到满点 \ 60

手部养护全攻略，助你修炼纤纤玉手 \ 63

第9课

缩小毛孔，做“零”毛孔小美女 \ 66

毛孔，它是多大起来的 \ 67

为了你的毛孔，别走进这些误区 \ 68

缩小毛孔独门秘籍，开始修炼吧 \ 70

第10课

还你秀发飘飘，让你抛却三千烦恼丝 \ 72

头发有问题，找出原因在哪里 \ 73

正确洗头，你会不会 \ 74

养护头发，从日常点滴做起 \ 75

按按头皮，为秀发培植肥沃基地 \ 77

第11课

芬芳精油，慢慢享受大自然的恩泽 \ 78

精油知多少，解开香氛密码 \ 79

选定属于自己的那一款 \ 80

巧妙使用，让精油唤醒身体的激情 \ 82

第12课

护肤品自己做，贫穷小女孩也能靓起来 \ 84

不可错过的高品质护肤材料 \ 85

护肤品DIY，功效不低大品牌 \ 89

第13课

胖女孩也能成为超人气女孩哟 \ 90

胖女孩必上的瘦身课程 \ 91

丰满女孩的着装贵在装饰，让你的缺点也闪亮闪亮吧 \ 94

第14课

A→C，“太平公主”罩杯大闯关 \ 96

你是怎样成为“太平公主” \ 97

“太平公主”御膳，吃出“C”杯来 \ 98

按摩助你脱离平胸一族 \ 99

每天都要做的10分钟丰胸运动操 \ 100



丰胸从生活点滴做起 \ 102

第15课

欲造V型小脸，请在“大饼脸”上舞指吧 \ 103

你的脸，是怎么大起来的 \ 104

大脸变小脸，从运动开始 \ 104

点点按按，轻轻松松变“巴掌脸” \ 107



Part 2

化妆造型篇

形象改变，让自己闪闪惹人爱

第16课

给自己画个美美的妆，先从掌握基本化妆手法开始吧 \ 112

打造完美底妆，是画好美妆的基础 \ 113

妩眉如黛，勾勒无限风情 \ 118

媚眼闪烁，塑造心灵之窗 \ 122

打造质感唇妆，让双唇绽放诱惑魅力 \ 130

掌握腮红技巧，缔造自然红润气色 \ 136



第17课

随TPO变妆，快准狠画出得体妆面 \ 140

清透裸妆也精致，让自己更生活一些吧 \ 141

画个淑女妆！让清秀、可亲的你更具吸引力 \ 143

画一个唯美甜美妆吧！让你与他的甜蜜度UP！UP！ \ 146

可爱娃娃妆！让你释放纯真童趣小嫩女风采 \ 149

时尚小烟熏妆，在你的性感中加入一点深邃 \ 151

第18课

SOS！妆容出问题了，快来补救，拯救浪漫约会吧 \ 154

你会经常遇上哪些让人头痛的妆容问题 \ 155

SOS！拯救妆容大行动 \ 156

妆容大补救实战备忘录 \ 156

第19课

演绎时尚发型潮流，巧妙百变造型迷花他的眼 \ 158

制定发型前，先了解发型与脸型的匹配度 \ 159

根据发质，打造适合你的发型 \ 160

演绎时尚发型潮流，助你桃花朵朵开 \ 161

打造韩剧女主角发型，让浪漫风情随发而动 \ 164

第20课

小物件、大发饰魔法大变身，让你如施魔法般美丽 \ 166

掌握发饰佩戴法则，演绎桃花滚滚来 \ 167

巧花心思，用小发夹别出美丽花样 \ 169

晨起头发乱了，用小发夹来镇压 \ 169



Part 3

美丽装扮篇

量身打造属于你的装扮方程式

第21课

在一直下雨的星期天里，也能让自己展现独特的美 \ 172

选择最喜欢的雨天服饰 \ 173

雨天浪漫装扮要点，要牢记哟 \ 175

雨天发型梳理要点 \ 176

第22课

从土气女孩变身质朴人气女孩 \ 177

用延长线完美表现身材任务 \ 178

不要刻意掩盖你的粗犷朴素 \ 179

黑白灰，质朴女孩的招牌色 \ 180

第23课

偶尔做一次平民公主吧！别让自己看起来那么高不可攀 \ 181

百搭白衬衫，让你清新朴素又婉约 \ 182

牛仔裤，永不褪色的流行 \ 183

第24课

小嫩女求熟大戏法，美丽女孩评定 \ 185

小萌女的熟女妆和发型大公开 \ 186

小洋装的完美装扮，助你尽显优雅成熟风 \ 187

小西服，职场女孩也能风情万种 \ 188

第25课

运动系女生变身可爱女生运动装 \ 190

运动装化腐朽为神奇的穿衣法则 \ 191

非一般的运动装，执行怦然心动任务 \ 191

情侣运动装，成双成对做运动 \ 192

第26课

恋爱迷你裙大作战，在人气女孩道路上前进 \ 194

掌握迷你裙的穿着要点 \ 195

粗腿妹穿迷你裙大作战 \ 195

平胸女孩怎样提升自己的性感指数 \ 196

迷你裙与裤袜及高筒袜的搭配技巧 \ 197

第27课

改头换面的女孩！让我们变得更漂亮吧 \ 198

嫩女转型向熟女看齐攻防战 \ 199

假小子向甜辣帅气女生进发 \ 200

彩色装扮，让自己不再死气沉沉 \ 201

第28课

我爱你，超人气王子公主情侣装 \ 202

“合衬”，是情侣装的第一要义 \ 203

色彩与图案，遥相呼应，爱得浪漫 \ 204

从细节入手，体现爱的细腻 \ 205



第29课

各人各异，去寻找属于自己的颜色 \ 206

根据颜色的寓意，找到自己的颜色 \ 207

黑色就得这样搭 \ 207

樱花色！为自己创造一个粉红色的回忆 \ 209

第30课

海边约会，吸引恋人的满点装扮 \ 210

对泳衣进行巧妙叠搭，穿出不一样的感觉 \ 211

巧妙穿泳衣，让你的身材零缺陷 \ 212

去海边，行李箱里要装什么 \ 213

海边装扮，穿出你的可爱美丽来 \ 213

海边度假护肤秘籍，你必须知道 \ 215

第31课

一个细节一个想法，完美大作战 \ 216

巧妙使用蝴蝶结、缎带，魅力飙升大作战 \ 217

掩盖缺陷，做完美零缺点小美女 \ 218

豹纹，难以抵抗的魅力 \ 218

第32课

挑选适合自己的装扮，抓住他的眼球 \ 220

思想改造是装扮的前提 \ 221

清爽装扮，与聪明的他更般配 \ 221

闪亮魅力所在，雀斑人气女孩任务 \ 222

帅气女孩，将率性特质发挥极致 \ 222

第33课

轮换！旧款衣服也能变得时尚哦 \ 224

轮换搭配，重现新时尚感觉 \ 225

旧衣服改造术，重新焕发光彩 \ 225

改造妈妈的旧衣服，增加年轻时尚感 \ 226

一件衣服，百变穿法 \ 227

第34课

时尚四季色，做自己的加减法搭配大师 \ 228

春天来了，穿戴有生机，但要注意保暖 \ 229

夏天来临，尽情展现夏日风情吧 \ 233

秋天里的时尚，掌握加减法搭配，展现秋色 \ 235

冬天冰雪女孩装扮，来一场冰雪恋歌吧 \ 239

第35课

佩戴饰品也有技巧，掌握了才能闪闪惹人爱 \ 243

让饰物掩饰容貌或身体缺点 \ 244

符号首饰，让你的佩戴别具意义 \ 246

蝴蝶结——可爱女孩的百搭道具 \ 246

小配饰自己做，装点美丽不打折 \ 247

第36课

备齐女孩必备装点道具，为自己增光添色 \ 248

女孩子的包包，藏有无限的风情 \ 249

挑一款适合你的太阳眼镜，能帮你放大几百倍的光彩 \ 251

为爱而香，激发男孩激素UP！UP！ \ 255



你也能变成白天鹅： 360°时尚女孩修习术

辰辰 编著

 长江出版传媒
 湖北科学技术出版社

· 北京 ·

图书在版编目(CIP)数据

你也能变为白天鹅: 360°时尚女孩修习术 / 辰辰

编著. -- 武汉: 湖北科学技术出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5352-6874-7

I. ①你… II. ①辰… III. ①女性-美容-基本知识

②女性-服饰美学-基本知识 IV. ①TS974.1

②TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第167984号

总策划: 李大林 京视传美&商虞

责任编辑: 李大林 张波军

责任校对: 蒋静 张波军

封面设计: 成馨

出版发行: 湖北科学技术出版社

地址: 武汉市雄楚大街268号

(湖北出版文化城B座13-14层)

网址: <http://www.hbstp.com.cn>

电话: 027-87679468

邮编: 430070

印刷: 北京联合互通彩色印刷有限公司

787×1092 1/16

2015年1月第1版

16印张 230千字

2015年1月第1次印刷

定价: 42.00元

本书如有印装质量问题 可找本社市场部更换

目录 Contents



Part 1

养颜护肤美体篇

肤质、体形大改造，
从基层向美丽“大当家”进阶

- 第1课** 光滑闪亮肌肤，造就超人气女孩 \ 10
- 揪出元凶，对症下药 \ 11
 - 皮肤粗糙，卸妆很重要 \ 12
 - 吃出白嫩美肤来 \ 14
- 第2课** 古铜色肌肤也需要用心保养哟 \ 16
- 从日常点滴中做好护肤工作 \ 17
 - 古铜肌女孩的肌肤保湿条约 \ 18
 - 5分钟按出无瑕肌肤来 \ 19
- 第3课** 击退问题肌肤，承接为皮肤疗伤任务 \ 20
- 战“痘”秘籍大曝光 \ 21
 - 驱赶蝴蝶斑，让斑点飞离你的脸 \ 22
 - 和黑头轻松过招，告别草莓鼻 \ 24
- 第4课** 拯救疲劳肌肤，轻松减压唤醒活力肌肤 \ 26
- 睡眠是美容中的重中之重 \ 27
 - 告别烦恼，从内心到皮肤都水灵灵 \ 27
 - 脸部按摩，放松身心 \ 28
 - 给皮肤做个快乐的SPA \ 29
- 第5课** 去角质，女孩要的就是薄脸皮 \ 30
- 识清角质的“小九九”，才能百战不殆 \ 31
 - 了解去角质原理，选对去角质产品 \ 32
 - 根据肤质“对号入座”去角质 \ 32
 - 不同部位去角质方法各不同 \ 33
 - 去角质小叮咛要牢记 \ 35
 - 去角质护肤品DIY \ 35
- 第6课** “橘皮”来袭！快快开启你的防御机制 \ 36
- 橘皮一族自诊法 \ 37
 - 橘皮也分等级，拉响橘皮四大警报 \ 37



“橘皮妹”见招拆招自救法 \ 38

第7课

夏季防晒大作战，避开太阳的烦扰 \ 40

24小时防晒日程表，执行刻不容缓 \ 41

全身防晒档案大曝光，360°防晒无死角 \ 42

特殊部位也要执行防晒任务 \ 43

第8课

承接重点部位的美丽任务，让美丽360°无死角 \ 44

掌握电眼制造秘籍，你也能拥有一双扑闪扑闪的大眼睛 \ 45

呵护唇齿，让你的唇齿吸引他的眼神 \ 47

“火鸡脖”女孩，承接进化“天鹅颈”任务 \ 49

手肘膝盖皮肤闪亮，人气大恢复任务 \ 54

精心养护双腿，变身美腿人气王 \ 55

呵护双足，也能让你的人气达到满点 \ 60

手部养护全攻略，助你修炼纤纤玉手 \ 63

第9课

缩小毛孔，做“零”毛孔小美女 \ 66

毛孔，它是多大起来的 \ 67

为了你的毛孔，别走进这些误区 \ 68

缩小毛孔独门秘籍，开始修炼吧 \ 70

第10课

还你秀发飘飘，让你抛却三千烦恼丝 \ 72

头发有问题，找出原因在哪里 \ 73

正确洗头，你会不会 \ 74

养护头发，从日常点滴做起 \ 75

按按头皮，为秀发培植肥沃基地 \ 77

第11课

芬芳精油，慢慢享受大自然的恩泽 \ 78

精油知多少，解开香氛密码 \ 79

选定属于自己的那一款 \ 80

巧妙使用，让精油唤醒身体的激情 \ 82

第12课

护肤品自己做，贫穷小女孩也能靓起来 \ 84

不可错过的高品质护肤材料 \ 85

护肤品DIY，功效不低大品牌 \ 89

第13课

胖女孩也能成为超人气女孩哟 \ 90

胖女孩必上的瘦身课程 \ 91

丰满女孩的着装贵在装饰，让你的缺点也闪亮闪亮吧 \ 94

第14课

A→C，“太平公主”罩杯大闯关 \ 96

你是怎样成为“太平公主” \ 97

“太平公主”御膳，吃出“C”杯来 \ 98

按摩助你脱离平胸一族 \ 99

每天都要做的10分钟丰胸运动操 \ 100



丰胸从生活点滴做起 \ 102

第15课

欲造V型小脸，请在“大饼脸”上舞指吧 \ 103

你的脸，是怎么大起来的 \ 104

大脸变小脸，从运动开始 \ 104

点点按按，轻轻松松变“巴掌脸” \ 107



Part 2

化妆造型篇

形象改变，让自己闪闪惹人爱

第16课

给自己画个美美的妆，先从掌握基本化妆手法开始吧 \ 112

打造完美底妆，是画好美妆的基础 \ 113

妩眉如黛，勾勒无限风情 \ 118

媚眼闪烁，塑造心灵之窗 \ 122

打造质感唇妆，让双唇绽放诱惑魅力 \ 130

掌握腮红技巧，缔造自然红润气色 \ 136



第17课

随TPO变妆，快准狠画出得体妆面 \ 140

清透裸妆也精致，让自己更生活一些吧 \ 141

画个淑女妆！让清秀、可亲的你更具吸引力 \ 143

画一个唯美甜美妆吧！让你与他的甜蜜度UP！UP！ \ 146

可爱娃娃妆！让你释放纯真童趣小嫩女风采 \ 149

时尚小烟熏妆，在你的性感中加入一点深邃 \ 151

第18课

SOS！妆容出问题了，快来补救，拯救浪漫约会吧 \ 154

你会经常遇上哪些让人头痛的妆容问题 \ 155

SOS！拯救妆容大行动 \ 156

妆容大补救实战备忘录 \ 156

第19课

演绎时尚发型潮流，巧妙百变造型迷花他的眼 \ 158

制定发型前，先了解发型与脸型的匹配度 \ 159

根据发质，打造适合你的发型 \ 160

演绎时尚发型潮流，助你桃花朵朵开 \ 161

打造韩剧女主角发型，让浪漫风情随发而动 \ 164

第20课

小物件、小发饰魔法大变身，让你如施魔法般美丽 \ 166

掌握发饰佩戴法则，演绎桃花滚滚来 \ 167

巧花心思，用小发夹别出美丽花样 \ 169

晨起头发乱了，用小发夹来镇压 \ 169



Part 3

美丽装扮篇

量身打造属于你的装扮方程式

第21课

在一直下雨的星期天里，也能让自己展现独特的美 \ 172

选择最喜欢的雨天服饰 \ 173

雨天浪漫装扮要点，要牢记哟 \ 175

雨天发型梳理要点 \ 176

第22课

从土气女孩变身质朴人气女孩 \ 177

用延长线完美表现身材任务 \ 178

不要刻意掩藏你的粗犷朴素 \ 179

黑白灰，质朴女孩的招牌色 \ 180

第23课

偶尔做一次平民公主吧！别让自己看起来那么高不可攀 \ 181

百搭白衬衫，让你清新朴素又婉约 \ 182

牛仔裤，永不褪色的流行 \ 183

第24课

小嫩女求熟大戏法，美丽女孩评定 \ 185

小萌女的熟女妆和发型大公开 \ 186

小洋装的完美装扮，助你尽显优雅成熟风 \ 187

小西服，职场女孩也能风情万种 \ 188

第25课

运动系女生变身可爱女生运动装 \ 190

运动装化腐朽为神奇的穿衣法则 \ 191

非一般的运动装，执行怦然心动任务 \ 191

情侣运动装，成双成对做运动 \ 192

第26课

恋爱迷你裙大作战，在人气女孩道路上前进 \ 194

掌握迷你裙的穿着要点 \ 195

粗腿妹穿迷你裙大作战 \ 195

平胸女孩怎样提升自己的性感指数 \ 196

迷你裙与裤袜及高筒袜的搭配技巧 \ 197

第27课

改头换面的女孩！让我们变得更漂亮吧 \ 198

嫩女转型向熟女看齐攻防战 \ 199

假小子向甜辣帅气女生进发 \ 200

彩色装扮，让自己不再死气沉沉 \ 201

第28课

我爱你，超人气王子公主情侣装 \ 202

“合衬”，是情侣装的第一要义 \ 203

色彩与图案，遥相呼应，爱得浪漫 \ 204

从细节入手，体现爱的细腻 \ 205



第29课

各人各异，去寻找属于自己的颜色 \ 206

根据颜色的寓意，找到自己的颜色 \ 207

黑色就得这样搭 \ 207

樱花色！为自己创造一个粉红色的回忆 \ 209

第30课

海边约会，吸引恋人的满点装扮 \ 210

对泳衣进行巧妙叠搭，穿出不一样的感觉 \ 211

巧妙穿泳衣，让你的身材零缺陷 \ 212

去海边，行李箱里要装什么 \ 213

海边装扮，穿出你的可爱美丽来 \ 213

海边度假护肤秘籍，你必须知道 \ 215

第31课

一个细节一个想法，完美大作战 \ 216

巧妙使用蝴蝶结、缎带，魅力飙升大作战 \ 217

掩盖缺陷，做完美零缺点小美女 \ 218

豹纹，难以抵抗的魅力 \ 218

第32课

挑选适合自己的装扮，抓住他的眼球 \ 220

思想改造是装扮的前提 \ 221

清爽装扮，与聪明的他更般配 \ 221

闪亮魅力所在，雀斑人气女孩任务 \ 222

帅气女孩，将率性特质发挥极致 \ 222

第33课

轮换！旧款衣服也能变得时尚哦 \ 224

轮换搭配，重现新时尚感觉 \ 225

旧衣服改造术，重新焕发光彩 \ 225

改造妈妈的旧衣服，增加年轻时尚感 \ 226

一件衣服，百变穿法 \ 227

第34课

时尚四季色，做自己的加减法搭配大师 \ 228

春天来了，穿戴有生机，但要注意保暖 \ 229

夏天来临，尽情展现夏日风情吧 \ 233

秋天里的时尚，掌握加减法搭配，展现秋色 \ 235

冬天冰雪女孩装扮，来一场冰雪恋歌吧 \ 239

第35课

佩戴饰品也有技巧，掌握了才能闪闪惹人爱 \ 243

让饰物掩饰容貌或身体缺点 \ 244

符号首饰，让你的佩戴别具意义 \ 246

蝴蝶结——可爱女孩的百搭道具 \ 246

小配饰自己做，装点美丽不打折 \ 247

第36课

备齐女孩必备装点道具，为自己增光添色 \ 248

女孩子的包包，藏有无限的风情 \ 249

挑一款适合你的太阳眼镜，能帮你放大几百倍的光彩 \ 251

为爱而香，激发男孩激素UP！UP！ \ 255





Beautiful Life

Part 1

养颜护肤美体篇

肤质、体形大改造，从基层
向美丽“大当家”进阶

皮肤是人类的第一件衣服，要比任何华丽的服饰都要尊贵，人类没有衣服穿，可以！但如果没有皮肤，不可想象！对于人类来说，没有玲珑有致的身材仍可活着，但对于女孩们，却会觉得明珠蒙尘，所以，我们要精心呵护精致的肌肤，塑造窈窕的身材。尤其是女孩子，更要将护肤、美体作为自己毕生的事业来做。本书的第一部分作为重点中的重点，以堪比“圣经”的奥义为你揭开护肤美体过程中的重重迷雾，赶快来一起诵读吧！



Beauty