



我的第一本

美妆宝典

RICA小巫 编绘



NO.1

炫美妆容宝典

完美瘦身课堂

服饰搭配秀场



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (C I P) 数据

美妆宝典 / Rika小巫编绘. -- 北京 : 中国水利水电出版社, 2011.1

(我的第一本)

ISBN 978-7-5084-8163-0

I. ①美… II. ①R… III. ①女性—化妆—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第244206号

丛 书 名 : 我的第一本

书 名 : 美妆宝典

作 者 : RIKA小巫 编绘

出版发行 : 中国水利水电出版社 (北京市海淀区玉渊潭南路1号D座 100038)

网址: www.waterpub.com.cn

E-mail: sales@waterpub.com.cn

电话: (010) 68367658(营销中心)

企 划 : 北京亿卷征图文化传媒有限公司

电话: (010) 82960410、82960409

E-mail: sales_bookexplorer@163.com

经 售 : 全国各地新华书店和相关出版物销售网点

印 刷 : 北京机工印刷厂

规 格 : 148mmx210mm 32开本 5印张 50千字

版 次 : 2011年2月第1版 2011年2月第1次印刷

定 价 : 16.80元

凡购买我社的图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

我的第一本

美妆宝典

RIKA小巫 编绘



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

想拥有让人羡慕的身段吗？想知道如何打造让人心跳的妆容造型吗？想DIY闪闪亮的指甲让它成为注目焦点吗？翻开本书，你就会发现，美妆原来如此简单！

这是一本集美容、护肤、减肥与个人形象打造于一体的美妆漫画手札，通过漫画的形式展现春、夏、秋、冬四季的至美装扮方法，为爱美的你量身定制最完美贴心的护肤方案以及美妆造型。春季篇主要从血型性格、五官塑型和香水的选择等方面着手，为你打造perfect约会妆容；夏季篇偏重于介绍如何护理肌肤和秀发，即使是炎炎夏季也让你拥有光亮的美肌和炫酷的发型，使迷人的你更加富有活力；在赘肉横生的秋季则会以美体为重点，充分利用漫漫秋季帮助你塑造出更加完美的身型，从而beauty大变身；冬季篇需要你注意的是一些小小的细节，从护手、美甲、美唇、护肤等方面入手，教你怎样在寒冷干燥的冬季同样散发出无与伦比的魅力，成为年终party上的闪亮主角……

本书带给时尚MM们的绝对是不一样的美妆技巧，让你在轻松幽默的漫画中学会让自己变得更加完美。怎么样？心动了吧！还犹豫什么，快来加入美少女的行列，让我们一起走进美丽公主的梦幻童话吧！

编者





目录

CONTENTS



前言

春天是约会的季节... 005

给人内心留下深刻印象的美容术!

提升美丽的快乐血型化妆术... 007

认识每种血型美女的性格特征... 008

检查自己的恋爱类型... 009

五官塑形美化术... 015

认识你的脸型... 016

通过画眉 & 修眉修饰... 018

让你的眼睛亮起来... 020

打造让人心跳加速的睫毛... 022

让你的嘴唇丰满... 024

让你变得更加漂亮的芳香疗法... 025

找到适合你的完美香水... 026

让自己闻起来充满魅力... 028

测测自己的肤质... 030

亲自动手制作适合自己的果味面膜... 032

绮丽堂COLLECTION 春天... 036

露出更多肌肤的夏日... 037

每一寸肌肤都要变得更美丽!

足底护理让你的脚变得越发美

丽!... 039

恢复光嫩的双脚... 040

通过按摩穴位快速瘦腿... 041

让别人欣赏到今年夏日你美丽的肌肤!... 043

在夏日中不可不知的防晒小知识... 044

怎样使你的身体闪闪发光... 046

让你拥有干净无毛的美腿... 048

敏感部位多余毛发的去除方法... 049

改善夏天容易出现的肌肤问题... 051

去掉夏日面部肌肤的油腻感... 052

战痘小秘笈... 054

防晒修复秘招... 058

最炫美发护理让你迅速变得可爱... 061

通过正确的洗发和护发保养你的秀发... 062

正确地吹干你的秀发... 064

根据脸型选择最适合的发型... 065

快速整理你的刘海... 067

通过接发快速变换你的魅力发型... 069

掌握神奇的卷发棒打造多变的发型... 071

快速盘起可爱的丸子头... 073

掌握多种魅力编发技巧... 074

让你成为照片 & 贴纸相片中的美人... 077

让你拥有甜美洁白的笑容... 078

根据脸型选择合适的太阳镜... 080

提升上镜指数(摆POSE技巧)... 082

绮丽堂COLLECTION 夏日... 084





秋天的漫漫长夜是绝妙的美容时机 085

集中精神大变样!

通过高超的技术让你拥有无人可媲美的秀发! 087

- 拥有个性的编发 088
- 运用道具打造多变的发型 092
- 运用卷发棒改造发型 095

通过减肥瑜伽让你的体形更加理想完美! 097

- 通过瑜伽运动保持完美的体型 098
- 去掉恼人的小肚子 100
- 让你拥有漂亮的小腿 102
- 让你拥有完美的翘臀 104
- 打造可人的小蛮腰 105

通过食物疗法体验瘦身美容! ... 107

- 适当的花草茶使你更滋润更纤细 108
- 彩虹蔬果吃出窈窕身材 112
- 通过食疗来祛斑 114

通过美容整形打造完美体形! ... 115

- 通过简单的脊椎保健操让你的身体更挺拔 116
- 通过敲打瘦大腿 118

绮丽堂COLLECTION 秋日 ... 120

即使寒冷也不退缩 ... 121

让你的身体由内到外散发光芒!

让你的身体由内到外散发光芒! 123

- 冬季干燥的手部护理 124
- 利用晚上保护手部 126

从初学者开始的美甲! 127

- 从指甲的纹理判断身体健康 128
- 选择合适的指甲油 130
- DIY个性美甲 132
- 开始美甲了 134

让你拥有冬季的性感双唇! ... 137

- 让你的嘴唇变得丰满 138
- 选择合适的护唇产品和护理方法 139
- 根据肤色选择美唇产品 140

通过寒冬的光芒让你成为各项活动的主角! 141

- 通过泡澡让你的身体变得暖和 142
- 按摩穴位让你的身体变得舒展 146
- 通过日常养护治疗生理痛 147
- 冬季干燥肌肤的护理技巧 148
- 冬季脸部的保湿技巧 150
- 让你拥有年会的魅力妆容 152

绮丽堂COLLECTION 冬天 ... 159





SPRING

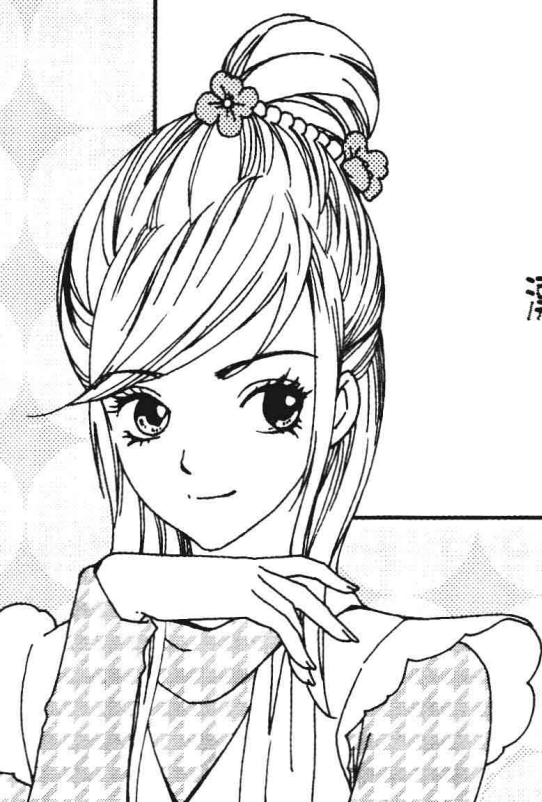
春天是约会的季节
给人内心留下深刻印象的美容术！

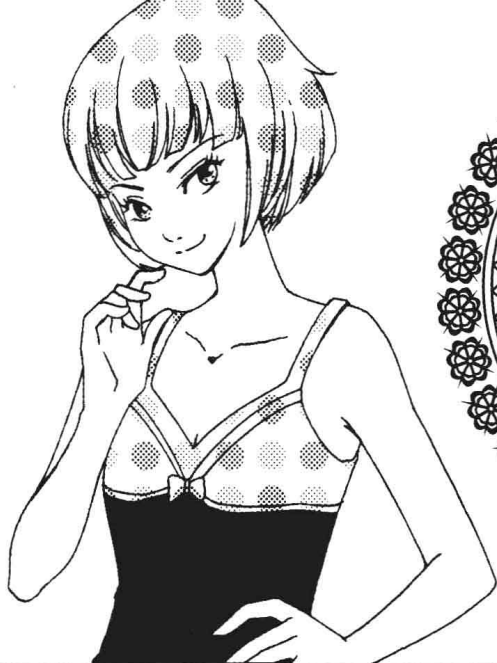


提升美丽的快乐
血型化妆术

五官塑形美化术

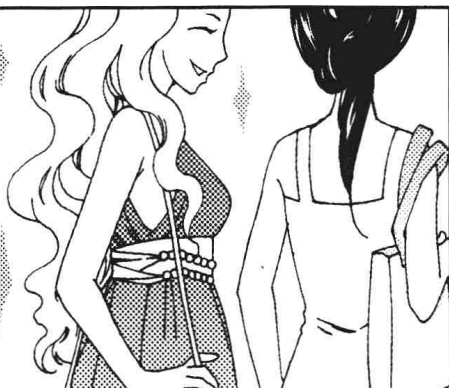
让你变得更加
漂亮的芳香疗法





提升美丽的快乐
血型化妆术

哇哦！大姐
姐们都好漂
亮哦！



我也想变得那么美！看看杂志！
不知道哪种适合，怎么办？！



呜呜！
都看晕了！

好难哦！



认识每种血型美女的性格特征

还是我来
解决你的
问题吧！

表姐
!!

为了方便
初学者，
我们就从
血型占卜
的化妆术
入手吧！

首先看看
各自的血
型性格！

A型血：善于顾全大局，协调性强。注意礼仪及一般常识，容易被周围的人依赖，所以也常常过分在意周围人的眼光，而让自己对事物的判断犹豫不决。

哇！

B型血：不在意周围人的眼光，做事很有动力和冲劲。不拘常规，爱开玩笑，对打击遗忘得很快。爱憎分明，容易喜形于色，容易以自我为中心。

O型血：随和，包容，爱关心别人，所以和周围的人都能很好相处，不过在明确自己目标之前，对工作和生活的态度都很随意。

AB型血：充满艺术细胞和标新立异的思想，思维比较极端，常常让周围的人搞不清她的真实想法。

检查自己的恋爱类型

弄清性格后，接下来就测试一下自己的恋爱类型吧！

慢热，被动，即使喜欢对方也不会积极主动去争取，而是通过一些小事来吸引对方注意。

A型

B型

不管对方是什么类型，都能去主动追求。对于失败能马上打起精神，但是热情会下降。爱得快，忘得快，感情不容易长久坚持。

②型

慎重观察对方后才开始恋爱的类型，过于小心隐藏自己的心意，有时候会不懂如何正确表达，让对方产生误解。

善于观察分析制作策略。懂得与不同的人相处的技巧，希望在互相尊重的前提下交往。过分保持距离而使关系不够密切。

AB型

好复杂的感觉哦……
那要怎么根据性格化
妆呢？



所以，接
下来就进入
正题，
马上开始
“快乐化
妆术”吧！

咦～



A 型人的
妆容要清
新自然，
干净，体
现一心一
意的感觉，
重点是使
嘴唇饱满，
有光泽。



A
型·唇

B 型人妆
容要活泼，健
康，着重突
出眼部，以
体现 B 型的
个性。



B
型·眼

O 型人适合自然无造
作妆容，饱满的面颊，
配上阳光的笑容，亲
切感倍增。



O
型·面部

AB 型人适
合干练的
妆容，眉
毛的刻画
可以使 AB
型更加富
有神秘感。

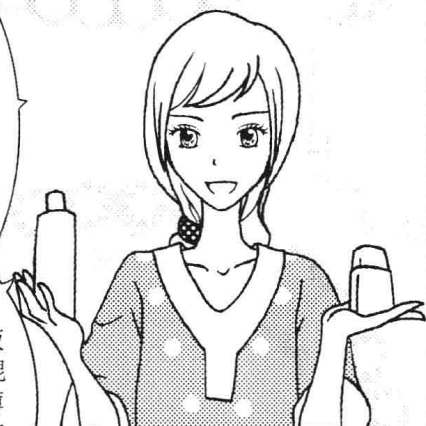


A
B
型·眉

A型

A型人为了体现丰满的嘴唇，底妆一定要干净自然。可用偏紫色的护肤底霜提高肌肤的透明度。

粉底液与乳液以7:3的比例混合，涂上薄薄一层，可以使妆容更贴合、更持久。



哇！皮肤变得亮晶晶的了！



可以当染唇膏。

要选择明亮色系的唇膏。

唇彩范围

重点要注意在嘴唇中间部分涂上闪亮唇彩，增加立体感，嘴角要微微上翘，为亲和力加分哦！

原来如此！

而眼睛部分，就可以适当弱化了。

在紧贴睫毛处画细细的眼线。

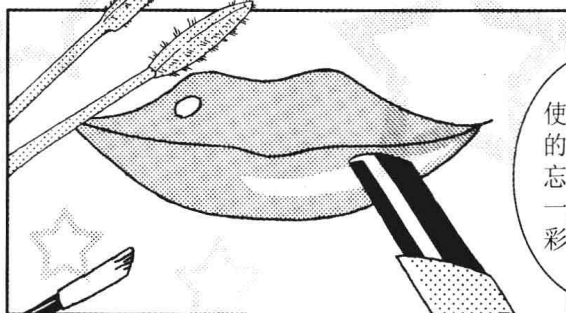
内眼角用一点点珠光。



你怎么不早说……我画太深了……



B型



②型



自然的O型人，要用稍带紫色的修颜液或隔离霜打造透明肌肤，用粉饼从内到外把粉底压薄。

在手上倒少量的化妆水，用化妆棉拍打在脸上，透明的同时还很水润哦！



对于不同的脸型，腮红有不同的涂法。

鹅蛋脸	圆形脸	瓜子脸	国字脸
将微笑时脸颊最高处抹成圆形。	从耳侧开始向脸内侧倾斜涂抹。	从微笑时脸颊最高处向下涂。	在棱角地方用棕色打阴影。

眼部用一点白色。	眼部和唇部可以适当弱化，淡淡一层，打造自然感。	使用接近肤色的唇膏。
-----------------	--------------------------------	-------------------



AB型



如果肌肤泛红的话，先用隔离霜消除，接着上粉底液。

在T区、眼睛下面、下巴处都要小心涂上，打造整个脸的立体感。



首先，把眉毛理顺。



用眉毛的形状来修饰脸蛋吧！

接着，仔细地把眉毛稀薄的地方描上。



注意要一点一点慢慢地画哟！

最后顺着眉毛走势，画出眉形。



顺便说一下提升AB型人神秘度的眼妆。

用深蓝色的眼影沿眼线上方将眼窝涂满。



用浅蓝色的眼影沿眼线上方将眼窝涂满。

用白色珠光将眼角打亮。

血型占卜只是为了知道自己的魅力而给出的建议而已哦！最重要的还是要对自己充满信心！

我知道了！



五官塑形美化术

当然，最重要的是要选择适合你自己的。只有适合你的，才是最美好的……

你知道吗？不同形状的五官组合，也可以制造出不同的效果哟~华丽的，优雅的，前卫的~

喂，萝莉型的少女就不要把自己化妆成一张囧脸了~

