



博客点击率超过15000000

深海贝类 • 著

宅女速变麻豆

<http://isabella.user.babytree.com>

吉林出版集团
吉林科学技术出版社



深海贝类扮靓秘笈

宅女速变麻豆



图书在版编目 (CIP) 数据

宅女速变麻豆 / 深海贝类著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5384-4847-4

I. ①宅… II. ①深… III. ①服饰美学—通俗读物
IV. ①TS976.4-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 112157 号

宅女速变麻豆

著 深海贝类
出版人 张瑛琳
责任编辑 宛霞 赵沫 冯越
摄影 洛克视觉 黄奇敏
化妆指导 琦琦 项海晓
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 889mm×1194mm 1/20
字数 120千字
印张 8
印数 1—10000册
版次 2011年1月第1版
印次 2011年1月第1次印刷

出版 吉林出版集团
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 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85674016 85635186
网址 www.jlstp.net
印刷 长春新华印刷集团有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-4847-4
定价 29.90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

/ 推荐序 /

Forward

如果你不懂得美化肌肤、服饰和配饰的搭配方法，那么，即使使用了世界上最高级的化妆品、穿上名牌的衣服，整体造型还是不能令自己满意。本书告诉你有效的护肤法则、化妆技巧以及搭配方法，使你青春长驻、美丽加分。

因此要学习化妆首先要懂得发现时尚美和欣赏时尚美，这样才能充分塑造自己美感效果。首先在于推崇自然，这是总的原则。当然，自然美又必须超越传统，大胆创新，用现代修饰技巧，将现有化妆技巧作为基础，结合本书的美肤锦囊、服装搭配技巧，通过法则的灵活运用，与人体生命活力美及个性气质美有机地融洽，使自己的整体形象设计创作进入最佳状态。无论你的妆扮水平如何，我希望你读每一章节，都能感到快乐，记住，享受妆扮中的乐趣这一点是关键。要估计你现有的水平，鼓励自己坚持不懈。书中的每一个步骤，都是有图文结合，坚持用最详细清楚的方式，不仅让你的妆扮功力立增百倍，更能让你立刻变得更美！

东北师范大学服装学院 方毅





/ 编者序 /

Preface

几个月前《我的公主伊莎贝拉》已经与读者朋友见面，对于一个如何给孩子装扮的图书能受到读者的热捧，无论是深海贝类一家还是我们出版方都深感欣慰，在此感谢大家的支持。

和深海贝类的关系真是很复杂，从最开始的树友，到后来的编辑与作者，到现在的密友，一步一步地走来，我已经深深地被这个带着一孩子气，但对自己从事的事业却无比执着的女性所吸引，她身上所散发着她特有的气质，豁达、执着、开朗、乐观、拼搏……请原谅我的一时词穷，实在是想用太多的形容词来堆砌，感觉这些都不能完全地刻画出完整的她。

虽然也出版过很多美容服饰类的图书，但是一直没真正的理解扮靓的含义。自从接触了深海贝类，在随意地拆乱了她原有的搭配之后，我发现扮靓确实是一门学问，终于明白为什么很多的崇拜者会将她的搭配全套搬回家啦。

每次见到深海贝类她都光彩熠熠，是啊，女人如果连扮美都懒得去想，那还有什么事情值得认真去做呢？I baby face的连续店一个又一个地出现在人们的视野里，她用爱和责任的动力去创造了一个又一个的奇迹，无论是变美还是变坚强，都是她的突破。

在《宅女速变麻豆》这本书里，你会发现深海贝类在时尚的不断变化中突破自己，突破后才发现原来自己拥有这么强大的力量，可以改变自己，也可以改变他人。

/ 作者序 /

Introduction



一年之内有两本书出版，自己都有点不敢相信，飘飘然了。

认识我的朋友都知道我很爱美，爱美就喜欢折腾，不停的折腾，比如说我会每天坚持做面膜，并且往脸上搽很多很多护肤品，每天搭配不同的衣服，关注时尚焦点等等。如果说让我谈谈自己的心得，我想也算不上什么心得，其实就是只要有一颗爱美的心，并为之付出，每个人都会有所收获。

我本身有一些便利的条件，我自己有很多的服装店，每次都是我亲自去韩国进货，所以接触服饰的机会就多了很多，也为我自己不停的买衣服找到了合适的理由，虽然我现在的衣柜早就放不下我的东西了，但是我依然在入货。女人嘛，就要对自己好一点。

穿衣打扮我个人认为舒适是根本，所以我选择的衣服都是穿起来很方便、面料也不会刺激皮肤的那种，其次我觉得每个人要清楚地认清自己，明白自己身上有什么缺点和优点，要量体裁衣，合理的掩饰缺点，放大优点，才能让服装为自己加分。再次，我觉得饰品的点缀也是很重，我的围巾啊，项链啊就有很多，不同的款式、颜色都要考虑到。最后，既然说是搭配，就不要想着自己从上到下都是亮点，那反倒会弄巧成拙。

至于护肤心得，大家都知道我的皮肤不白，但好在肤质还过得去。但是随着年龄的增长，加上我经常昼夜颠倒，有时也会长痘痘，所以我就尝试了很多种护肤品，在这方面也算有点发言权吧。护肤自然也是不能懒的，懒得化妆又懒得卸妆的朋友，天长日久后皮肤还水水的，那我真是要佩服了。反正我的观点就是合理的饮食，充足的睡眠，针对肤质对症下药才是王道。

出这本书不为别的，就是希望能帮助一些也想美丽起来的朋友在追求美的道路上更快的走几步，因为我们都是普通人，我能做到的，相信大家都能做到。

最后，感谢所有一直关注我的朋友，因为有你们，让我更加的自信，更加的幸福，我会一直努力，为我自己，更为你们。



Part 1

美肤锦囊

12 全面掌握自身肤质

- 12 油性肤质测定妙招
- 13 干性肤质测定妙招
- 14 混合性肤质测定妙招
- 14 敏感性肤质测定妙招

15 基础护肤三部曲

- 15 洗出好气色，护肤第一步
- 17 养护第二步，变身蜜桃肌美女
- 20 终极护肤，做好防晒是王道
- 24 8大涂抹法让防晒霜发挥100%功效
- 25 晒后肌肤护理秘诀

26 美肤达人课堂

- 26 打造25℃沁凉100%冰肌
- 29 四季补水，面膜当道

- 31 甜蜜美白大计划
- 34 痘妹蜕变全攻略
- 35 小妙招攻克恼人斑点
- 36 精心养护让MM不一“斑”

37 麻豆晒家当——护肤品

40 护肤Q&A

Part 2

彩妆大变身

44 无懈可击的陶瓷感底妆

- 45 用粉底擦出最佳自然妆
- 48 绝佳搭配，打造无瑕底妆

Contents

51 魅力电眼妆容

51 麻豆大眼妆秘笈

56 麻豆推崇的炫彩眼影

57 魅力四射粉腮红

57 瞬间呈现圆润小脸

58 腮红刷的使用技巧

58 打造自然红晕

59 立体感骤升的珠光腮红

60 打造完美双唇秘诀大公开

60 魔幻唇妆宝典

60 轻松打造饱满美人唇

61 卸妆过程全攻略

61 准确掌握卸妆基础

62 局部正确卸妆技巧

65 麻豆晒家当——化妆品

67 彩妆Q&A

/ 目录 /

Contents



Part 3

神采飞扬的 缤纷彩妆

72 纯净天使风的唯美装扮

- 73 柔光淡雅的修容底妆
- 74 裸妆系麻豆清透妆容
- 75 优雅范儿内卷发型
- 77 甜美迷恋穿搭SHOW

78 优雅轻熟女的魅惑装扮

- 79 细腻粉润修容底妆
- 80 炫彩润目彩妆
- 81 洋气十足的蜈蚣辫
- 83 轻盈妩媚穿搭SHOW

84 性感甜辣的璀璨装扮

- 85 轻薄裸肌修容底妆
- 86 哥特风小恶魔妆容
- 87 自然卷团子发型
- 89 美艳风情穿搭SHOW

Part 4

潮流服饰画报

92 百变搭配成就一季甜美

120 前沿元素打造摩登公主

138 偶像级气质混搭

Contents

Part 5

饮食瘦身课堂

156 瘦身基础第一周

156 暖身行动

156 本周主打排毒食品

157 瘦身进步第二周

157 开始低糖饮食

157 本周主打低糖食品

158 瘦身坚持第三周

158 全面清淡饮食

158 本周主打清淡食品

159 瘦身冲刺第四周

159 稳定饮食规律

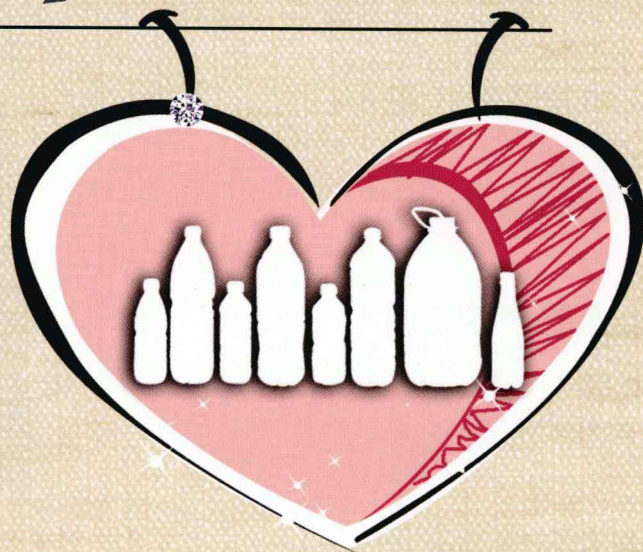
159 本周主打消脂食品

/ 目录 /

Contents



Part 1



美肤锦囊》》



全面掌握自身肤质



CHANGE

MODEL

油性肤质测定妙招

特点

皮脂分泌旺盛，毛孔粗大，肤色较暗，皮肤外观多粗厚、油腻，容易流汗，易产生污垢；皮肤不易老化，不易产生皱纹，易长粉刺、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，夏季是油性皮肤的多发季节。



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，但是选对化妆品就能减少油脂分泌，缩小毛孔，从而减少粉刺发生的机会。每天早上先用40℃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、香皂等彻底地清除皮肤表面的油脂和污垢，必要的时候可以使用脸刷，接着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，最后涂上适合中性皮肤使用的日霜。

为了更为彻底地清除皮肤表面的油脂、死细胞和毛孔当中的污垢，每周还要使用中性的磨面膏对皮肤进行1~2次深层清洁，磨面要在早上进行，磨面之后一定记得涂上有湿润作用的日霜，如果阳光很强，还要使用防晒霜防护。



CHANGE

MODEL

干性肤质测定妙招

特点

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。

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等，以免抑制皮脂和汗液的分泌，使得皮肤更加干燥。

清洁面部时，如果你的洁面乳没有滋润成分，或是洗面后感觉面部比较干燥或紧绷，应在彻底清洁面部后，立刻使用保湿性化妆水或乳液来补充皮肤水分。有条件的话，每周可做一次薰面及营养面膜，以促进血液循环，加速细胞代谢，增加皮脂和汗液的分泌。睡前可用温水清洁皮肤，然后按摩3~5分钟，以改善面部的血液循环，并适当地使用晚霜。次日清晨洁面后，使用乳液或营养霜，来保持皮肤的滋润。





CHANGE

MODEL

混合性肤质测定妙招

特点

同时存在两种不同性质的皮肤为混合性皮肤。一般在前额、鼻翼、下巴处为油性肤质，呈现毛孔粗大、油脂分泌较多的特征，而其他部位如面颊部，呈现出干性或中性皮肤的特征。

日常护理

每天清洁皮肤时，在出油的部位多洗一次，在油性区需每隔三天用磨砂膏进行一次深层清洁，去除多余角质。要定期给肌肤大扫除，比如敷脸，在敷脸的时候一定要分区做面膜，T字部位使用清爽的面膜，干燥部位使用保湿、营养面膜。在日常保养时，要加强保湿工作，不要涂油腻的保养品。干燥的区域要着重保湿，用热敷促进新陈代谢，用化妆水、保湿乳液加强保湿，以补足水分。

CHANGE

MODEL

敏感性肤质测定妙招

特点

皮肤细腻白皙，皮脂分泌少，较干燥。其显著特点是接触化妆品后易引起皮肤过敏，出现红、肿、痒等症状，对烈日、花粉、蚊虫叮咬及高蛋白食物等也易导致过敏。

日常护理

用温和的洗面奶洗脸，洗脸水不可过热过冷。早晨可选用防晒霜，以避免日光伤害皮肤，晚上可用营养化妆水增加皮肤的水分。此外，还应注意出入居室要尽量避免温度的急剧变化，可采取必要的防护措施，使皮肤免受过冷或过热的刺激。皮肤出现过敏后，要立即停止使用任何化妆品，对皮肤进行观察和保养护理。在这期间，不要用太热的水洗脸，以避免刺激皮肤，更不能使用肥皂和香皂，因为肥皂和香皂中的碱会加重皮肤过敏的症状。



基础护肤三部曲

CHANGE

MODEL

洗出好气色，护肤第一步

合理使用洁面品

中性及偏干性肌肤的MM，可以选用保湿滋养型的洁面产品；而混合性和油性皮肤的MM，建议使用弱碱性的洁面产品，因为这样能清爽地洗净皮肤；干性皮肤的MM，建议使用乳液型、与肌肤pH值接近的弱酸性洁面产品，因为这样能温和地洗净肌肤。

洗脸时，要让洁面产品充分起沫，泡沫表面的张力能吸附皮肤内部的污垢。将少量洁面乳放在手心，用指尖轻轻打圈使其起泡，揉出像奶油一样丰富细腻的泡沫就OK了！从T型区开始洗，用手掌轻揉泡沫，慢慢地仔细清洗，在鼻翼与眼周处，要用指尖轻揉，不能太用力。

清晨温柔洁面唤醒肌肤

细腻绵密的泡沫，是开启美肤保养的第一步！不过，很多人却忽略了早晨洗脸工作的重要性。要知道，夜晚十点到凌晨两点，是肌肤新陈代谢的旺盛阶段，经过一夜氧化的代谢物质寄存在脸上，若只用清水随意冲冲，是无法将代谢物质彻底洗净的，而且如此敷衍了事，肌肤想变美当然是很难的。

因此，早上洗脸的时候，最好挑选质地温和的洁面产品，同时搓揉动作不要太过用力，更不必过度按摩，只要利用泡沫的张力，轻柔地将油脂带离肌肤表面，就能找回肤色原有的净白剔透感。



洁面步骤大公开

Step 1



洗脸前用温水打湿脸

这样可以将脸上的汗水和灰尘洗掉。

Step 2



适量使用洗面奶

用挤牙膏的方式取1~2厘米，加一滴水稀释，揉搓出泡沫，直至泡沫可以满足脸部的肌肤需要。

Step 3



做泡沫面膜

将面膜涂于整脸，从双颊开始向外侧呈螺旋状轻轻按揉，额头中央部位以画圈方式按摩（手放在额头处）。

Step 4



重点区域清洁

使用中指指腹从上至下来回按摩鼻翼，用手指以画圈的方式轻轻抚触眼部。

Step 5



温水冲洗脸部泡沫

用温水彻底清洁脸部残留的泡沫，注意发际、鼻翼、耳后、下巴内侧、唇下这五处是最易疏漏的地方。

Step 6



用毛巾按压吸收水分

毛巾擦脸要用按压的方式，用力擦会拉扯皮肤，导致过早产生皱纹。

单品推荐



Dr. Pharm
BB霜专用洗面奶