

时尚新阅读

美丽是一个整体
不仅需要漂亮的衣服
靓丽的妆容
还需要巧妙的搭配
为你的美丽增添一份
迷人的色彩

A Beautiful Bible

每天 10 分钟
从头到脚的扮靓手册
懒妹妹变身大美女

美丽不求人
做自己最贴心的
化妆美容师

懒妹妹 扮靓手册

糖果儿 著

中国工人出版社

懒妹妹 扮靓手册

糖果儿 著

图书在版编目 (CIP) 数据

懒妹妹扮靓手册 / 糖果儿著. — 北京: 中国工人出版社, 2011.1
(时尚新阅读)

ISBN 978-7-5008-4867-7

I. ①懒… II. ①糖… III. ①女性—美容—手册②女性—服饰美学—手册
IV. ①TS974.1-62 ②TS976.4-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 239905 号

出版发行: 中国工人出版社

社 址: 北京鼓楼外大街 45 号

邮 编: 100120

电 话: (010)62350006 (总编室)

(010)62005047 (编辑室)

发行热线: (010)62045450 62005042 (传真)

网 址: <http://www.wp-china.com>

经 销: 新华书店

印 刷: 北京市密东印刷有限公司

版 次: 2011 年 1 月第 1 版 2011 年 1 月第 1 次印刷

开 本: 700 × 1000 1/16

字 数: 200 千字

印 张: 15.5

印 数: 001-6000 册

定 价: 26.00 元

版权所有 侵权必究

印装错误可随时退换

目录



Part1 简约美发, 美丽从头开始 → 1

简单三步, 编出美丽发型 → 2

DIY 染发打造魅力小女人 → 4

简约韩式蓬松发型, 让你变气质女王 → 7

轻松打造最养眼短发 → 11

变成甜蜜女孩, 自制甜美卷发 → 14

简单几种帽子和头发的搭配技巧 → 17

DIY 发型, 让你拥有美丽脸形 → 23

马尾辫, 扎出新鲜感 → 28

团子头: 让你上班稳重, 下班俏皮 → 32

让直发更加顺滑的秘诀 → 35



Part2 护肤, 成为焦点的开始 → 38

一日护肤在于晨 → 39

美白水润, 只需要简单几步 → 42

简单护肤, 让你变成大美人 → 45

八步眼脸按摩操, 让你省钱又省心 → 48

美容食物吃出紧致光洁肌肤 → 52

不过四步, 让你拥有完美复古妆容 → 55

几种食物, 帮你驱除大饼脸 → 58

办公室美女的护肤妙方 → 62

让脸部不缺水的补水妙法 → 65





Part3 瘦身, 其实很简单 → 68

轻松瘦脸, 做个“瓜子脸”美女 → 69

跟颈肩的肥肉说拜拜 → 72

做好手臂操, 让你拥有纤细手臂 → 75

减去水桶腰, 原来这么简单 → 79

三招, 让你小腹变平平 → 82

告别肥臀, 窈窕身材竟在掌握 → 85

每天伸懒腰, 减肚又美背 → 89

几个步骤让你的大腿瘦瘦瘦 → 92

帮你塑造完美小腿曲线 → 95

瘦身辅助小工具你了解吗 → 99



Part4 美甲, 让“第二张脸”更美丽 → 103

指甲修剪法, 好底子是美丽的第一步 → 104

简单几步涂指甲油法, 大方又美丽 → 106

宅女在家也可做的专业美甲 → 109

绝美风情, 日系 DIY 美甲 → 111

自制法式甜美糖果风格指甲 → 113

知性女人引领时尚美甲法 → 115

自制几款春季美甲贴花 → 117

自制立体美甲法 → 120

夏日美甲, 让人一眼爱上你的手 → 122

脚趾也要时尚起来——脚趾美甲法则 → 125





Part5 装扮，“装”出好气质 → 128

不美丽，但是要有一个好气质 → 129

几个小诀窍，让你变得清纯甜美 → 132

办公室女性，你的外衣不仅仅是“严肃” → 136

流行未必适合你，要懂得“审衣度己” → 140

成为焦点，合适搭配衣裙法则 → 143

四步，让你轻松掌握围巾与气质之间的旋律 → 146

懒女孩衣橱，不要很多只要巧妙 → 151

几个混搭技巧，让你变成流行女王 → 156

手提包搭出好风格 → 160



Part6 情迷香水，打造属于你的味道 → 165

寻找属于你的春日气息 → 166

知性女人，需要香水“名片” → 169

干净纯美，你的气味如此迷人 → 171

寻找专属你的星座香水 → 174

懂得用香技巧，让你魅力大增 → 178

香味原来也可以扭转乾坤 → 180

性格女王，挑最适合你的香味 → 183

恋爱季节，寻找属于你的香氛 → 185

不能疏忽，选香水也有硬指标 → 188



Part7 美丽私房话，越变越美丽 → 191

焕彩气质，简单几步就可做到 → 192

娇小女生，轻松变高挑 → 195

搭配出手腕处的精彩 → 199

腰部亮点，勒出你的小蛮腰 → 202

项链巧搭配，外衣变美丽 → 204

帽子让你变潮变美丽 → 207

7款鞋子，让你闪耀 → 210



Part8 春夏秋冬，美丽全靠养 → 213

春日养生，九款好食物 → 214

小心春夏美白食物陷阱 → 217

几种食物，让你远离皱纹 → 219

明眸善睐，吃出来 → 222

喝出好气色的夏日美容养颜粥 → 225

吃得“好”，电脑也不能令你肌肤变色 → 229

汤汤水水，让你变成水嫩女人 → 232

排毒原来这么简单 → 234

几款养生蔬果汁，让肌肤完美无瑕 → 237

女人气色全靠养 → 240



Part 1

简约美发
美丽从头开始



简单三步，编出美丽发型

璐璐是一个性格大大咧咧的女孩，小学的时候，璐璐喜欢剪短头发，还因此被人称作“假小子”。这个短发的造型一直保持到高中毕业以后，上了大学，同寝室的室友提醒她说：“作为一个女孩子，一定要像个女孩子一样。”璐璐随即决定将自己的头发留长，但长了之后，也不过是两个造型，一个是扎成“马尾巴”，一个就是做披肩发。

璐璐不善于打理头发，而且又觉得披肩发比较麻烦，所以常常只是用一根简单的橡皮筋往脑后一束，就算完事了。

大三时，璐璐交了一个男朋友，男朋友对璐璐说：“你为什么老是扎着头发呢？其实你把头发放下来，弄成披肩发比较好看。”

然而，璐璐觉得披肩发实在是太麻烦，无论是看书还是做事情，很容易就遮住了眼睛。男朋友喜欢自己披肩发，自己又觉得麻烦。怎么办？璐璐只好请教寝室里的一个好朋友。

好朋友给璐璐介绍了几种编头发的方法，这几个方法，可以让头发看起来并不那么单调，而且又可以避免披肩发的一些麻烦。

这个方法，所需要的工具非常简单，就是橡皮筋和简单样式的发夹，如果想要为你的头发添几个活泼的元素，也不妨选择一些有形状或者是带有图案



的美丽发夹。

下面就是几步将头发变美丽的编发方法：

【第一步】（如图1）在顶部发缝处取出三束粗细均匀的秀发。不用严格按照分缝，不然会很死板。

【第二步】（如图2）留出刘海儿，开始编发。一边编发一边加入耳朵附近的秀发，使得辫子紧贴头部，其实就是一个小小的蜈蚣辫。

【第三步】（如图3）编发结束之后，用细皮筋固定辫子，戴上发饰（如黑色蝴蝶结或者是彩色珠串式，根据自己的气质来决定）。

只要几步，简单漂亮的编发就完成了，这样不用忍受披肩发的麻烦，而且还可以让头发拥有自己的特色。

璐璐跟朋友学完了整个编发的过程，大概只用了半个小时，自己又研究了几次，渐渐变得非常熟练。晚上和男友约会的时候，璐璐展示了自己的新发型，男友也称赞十分漂亮。

一个简单的编发，用最短的时间让自己焕然一新，何乐而不为呢？

其实，生活中有很多像璐璐这样



的女孩子，不是怕麻烦，就是没时间。女孩子在做学生的时候，时间都用来学习。上班以后，时间就会变得更加紧张。有很多女孩十年如一日，留一个披肩发。自己也对别人无奈地说：“没有办法，卷发需要打理，只有这样直直的披肩发最好打理，而且易梳理。”

但是，这样十年如一日的打扮，渐渐地会让身边的人产生审美疲劳，即使再漂亮，如果老是一个样子，也让人觉得非常乏味。所以，女孩子还是应该多变化一些，因为变化可以让人有耳目一新的感觉。

这样简单的编发技巧，即使是对于繁忙，时间紧张的上班族来说，也不是一件难做的事情，每天只需腾出五分钟给你的头发，就可以弄出一个美丽的编发，再搭配一个合适的发卡，化一个简单妆容，穿一身合适的衣服，从头到脚，你就会变成一个焕然一新的美丽女子了。

DIY 染发打造魅力小女人

从到办公室上班的第一天开始，凯丽就发现周围女同事，各个都将自己打扮得光鲜亮丽。每一件衣服都会配合一个非常搭调的发型，连头发的颜色，都搭配得非常好。而自己永远是那种黑直的长发。办公室的同事这样和凯丽说：“工作本来就非常沉闷，必须要用外形来改变一下心情。”确实是这样，凯丽决定一切从头开始，改变也先要从头开始。当然，对于一个刚刚上班的工薪阶层来说，去一次发廊，消费价格不菲，凯丽寻找方法，发现原来简单的



染发在家里也可以进行。

在染发之前,凯丽发现需要注意的地方还有很多。比如说:为了防治颜料弄污自己的前额,应该在前额上面放一些棉花,棉花要呈放射状放置。

首先,在染发的时候,要将双手保护好。带上一次性手套,防止染发剂沾到手上。

其次,头发全部用染发剂涂抹均匀以后,要将头发从顶部拧到尾部,然后用夹子夹好,或者是戴上一个浴帽。这样做的目的,是防止染发剂滴到身上。

最后,一般来说染发剂在头发上停留的时间为15~20分钟。然后用清水冲洗干净,就可以得到自己想要的颜色了。买染发剂的时候,商家都会随着包装赠送一袋或一管洗发用的调理剂,在用清水洗发之前,可以先用这个调理剂清洗刚刚染过的头发,这样染出来的头发就会有光泽。

凯丽第一次染发,因为经验不足,所以染出来的效果并不是多么好。星期一到公司上班,中午休息的时候,凯丽向有经验的同事,又请教了一些染发的经验。同事告诉她,染发的目的就是要把头髮变得亮丽一些,但是如果选用过分激进的颜色,如大红、大绿、大紫等,就失去了原来染发的本意。染发,应该让染发色调和发丝自然地融合起来。这样得到的效果才会好。

还有同事告诉凯丽,在选择染发剂的时候,要先弄清楚自己的皮肤以及眼珠的颜色,比它们深或浅两度通常都适合。

凯丽的性格比较保守,这也是她一直留黑发的原因。她和几个熟悉的同事,说明了自己的意思。同事们说:“单一或者是过分深沉的发色都会让人看起来比较年长,你的性格又这么保守,那就选择一款半永久的染发剂吧。这一类的染发剂,染出来的发色并不是那么明显,而且还可以让头发充满光泽,当染发剂渐渐地褪去时,在头发上的表现也不是那么明显。”

同时,几个同事还建议凯丽说:“因为你已经染过了一次头发,想要改变

头发颜色，再次染发时，应该让染发剂在发根逗留几分钟，这样比较容易让发色改变。”凯丽将这些注意事项，一一记录下来。

同时，在染发的过程中，她也总结了一些经验。比如说，在刚开始染发的时候，不能一股脑儿将染发剂都涂抹到头发上。在涂抹染发剂之前，应该把头发分成不同的区域，用梳子分出清晰的发界，这样可以让染发剂更容易贴近发根。

在染发的过程中，凯丽还发现，如果染发时间不足15分钟，就将染发剂冲洗掉，会影响染发的预期效果，令头发的颜色过浅。但是，如果要是染发的时间过长，又会使得头发的颜色过深，这样也会失去染发的效果，同时会损坏发质。发质一旦被损坏，头发的颜色就会迅速地消退。

头发一旦染色，褪色也是很正常的事情。凯丽发现，头发一旦褪色，补救是非常必要的。补救的措施其实非常简单，就是将染发剂倒在一个塑料盒子里，然后用梳子沾上染发剂，从发根到发尾，慢慢梳理，这样补出来的颜色就会变得自然。

在不断地总结自己的经验，同时又整合同事经验的过程中，凯丽俨然已经成为DIY染发专家，她可以随意地变化自己的发色，同时还将自己更多的心得体会拿出来和同事一起分享。同事们觉得，凯丽越变越美丽的同时，也越来越可爱了。

小贴士

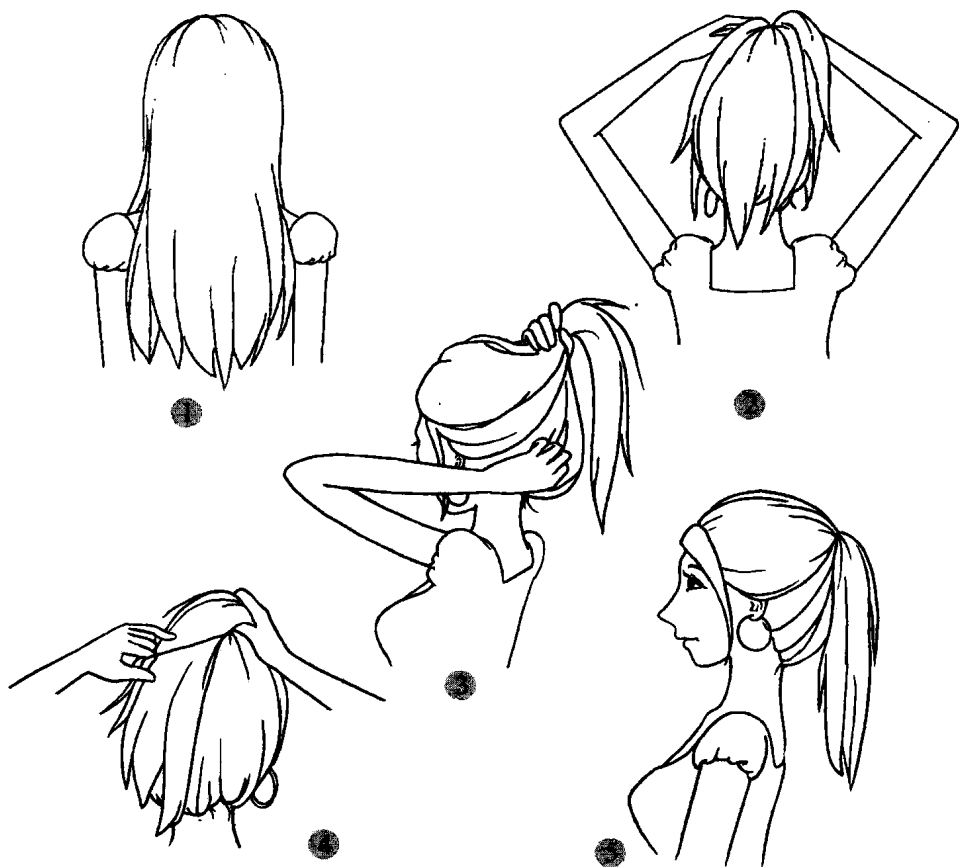
1. 如果你是油性发质，在染发前一天晚上尽管发现头发很油，但是不要洗头，因为头皮分泌出来的油脂可以保护头发。
2. 如果是干性发质，可以在染发之前，用焗油膏先把头发涂抹均匀，或者将焗油膏和染发剂混合起来使用。这样做的目的，就是为了能够保护头发。
3. 在染发以后，最好使用锁色的洗发水和护发素。
4. 染过的头发不要经常使用电吹风，因为高温也会使得头发褪色。

简约韩式蓬松发型, 让你变气质女王

小小长着一张稚气的娃娃脸，同事们都说，因为这张娃娃脸，小小很讨巧。但是，她自己却非常苦恼。因为她总是喜欢穿成熟的衣服，娃娃脸加上成熟的衣服，让自己变得不伦不类。最近，小小要去相亲。她对自己的好友说：“我不喜欢让对方因为这张娃娃脸，而觉得我是一个幼稚的女孩，我想要成熟的气质。即使是娃娃脸，也可以拥有成熟的气质吧。”

好朋友是一个非常喜欢韩国电视剧，而且也非常崇尚韩国流行元素的女孩子。她觉得小小的气质，很像一个韩国女明星。她为小小不断地寻找这位韩国女明星的照片，借鉴她穿着打扮的特点，来给小小建议。但是，试了几次以后，发现效果不是非常明显。眼看相亲的日子就要到了，小小很着急。朋友冥思苦想以后，终于发现，最关键的部分被她们忽略了。因为小小无论什么时候，都喜欢将头发扎成马尾辫，而这样的发型尤其会把娃娃脸的稚嫩气衬托得淋漓尽致。所以，无论穿什么衣服，看起来都非常不协调。

发现问题以后，好朋友决定教小小扎一个简单的发型。而这个发型可以适当地遮挡住娃娃脸的稚气，又可以配合一定的服装，让小小散发出成熟的气质。

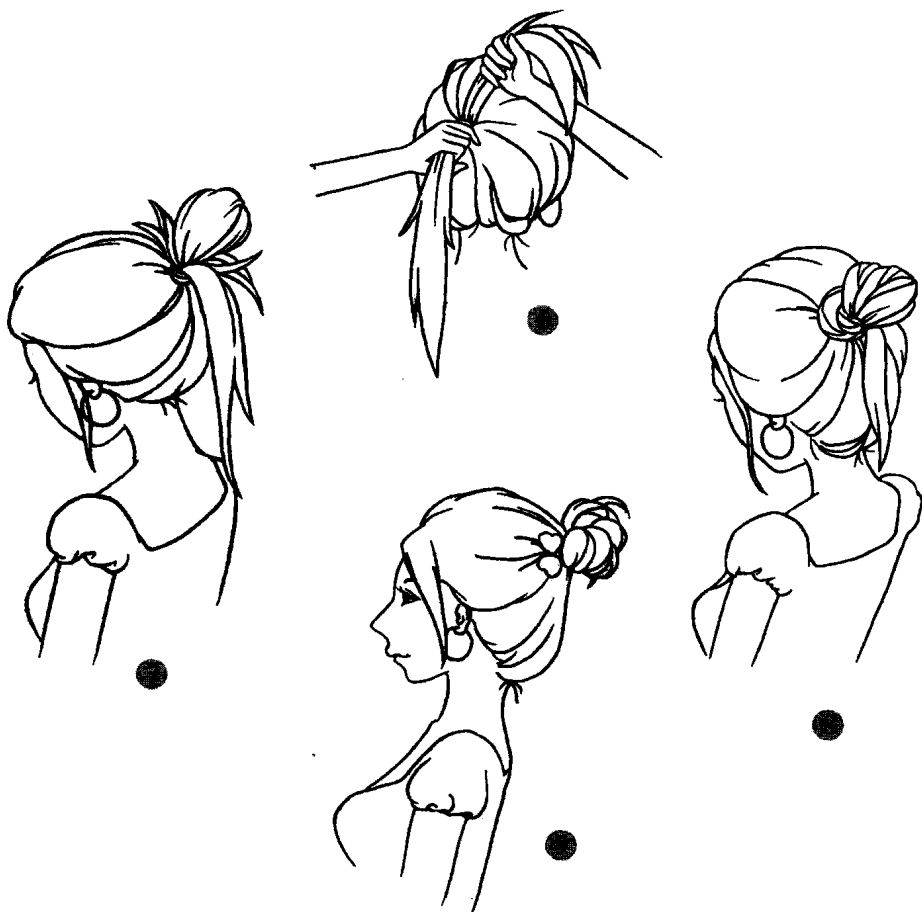


这种发型就叫做韩式蓬松发型，只要是长发的女孩子，一般都可以很容易就学会的一种扎法。

【第一步】（如图1）将长发用梳子梳通顺。

【第二步】（如图2）把长发撩起来，从前额到两耳侧。经常扎头发的女孩子，都知道这个步骤。但是，这个韩式蓬松发型的关键就是这里，在扎头发的时候，不能太紧，要将头发保持一定的松度。

【第三步】（如图3）那些因为松度而容易掉落下来的头发，要用发夹将它们稍作固定。



[第四步] (如图4) 完成固定之后, 就可以用橡皮筋将头发扎起来。

[第五步] (如图5) 扎出的马尾一定要蓬松。

[第六步] (如图6) 把马尾分成上下束。

[第七步] (如图7) 将分好的上束马尾向头顶部对折, 然后用橡皮筋固定好, 而垂下来的发尾, 与分在下面的那束头发自然贴合下垂。

[第八步] (如图8) 将下束马尾按照顺时针方向, 缠绕橡皮筋固定的上束马尾, 完毕以后用发夹固定好, 完成以后的效果 (如图9)。

如果想要更好效果的话, 可以选一些小饰物在头发上做点缀, 比如说水

钻小夹子或者是带有花形的橡皮筋。

这样,既可以显得人甜美,也可以显得人妩媚的韩式蓬松发型就完成了。

小小很快地就学会了这个头发的扎法。相亲的那天,她特意选择了一个优雅花朵形状的橡皮筋固定发髻。搭配了美丽的鞋子和衣服,来到了相亲的地点。因为蓬松发型很好地遮挡住了娃娃脸的稚气,但是又将小小的朝气很好地衬托了出来。所以,让相亲的男士感到赏心悦目。

男士留给小小的印象也非常好,干净的白衬衫,整洁的西装。阳光活力,但是又很稳重。在交谈的过程中,男士很坦诚地对小小说,自己喜欢那种带有成熟气息的女孩子。不喜欢看起来幼稚,又娇气的女孩。小小暗自庆幸,自己选择了这个发型是多么的正确,要不然因为第一印象不好,而失去了一个令自己心仪的对象,岂不是很可惜。

一个适当的发型,恰如其分地衬托出了小小的气质,成就了เธอ的一段美好姻缘。

其实,在生活中,有很多女孩子都会为发型这样的小事苦恼,特别是对于上班族的妹妹们来说。这种韩式蓬松发型,一般来说适合各种脸形。不但可以显出女孩子特有的妩媚一面,也可以将年轻女孩活泼的一面恰如其分地表现出来。



在扎这个韩式蓬松发型的时候,要注意两点:

1. 在扎头发的时候,为了保持蓬松性,不要用梳子将头顶的头发梳整齐,这样就会失去蓬松的效果。
2. 发髻在离头顶 $1/3$ 的地方形成,效果是最好的。