

超省钱美丽小窍门

优图生活 编著



金盾出版社

超省钱 美丽 小窍门

优图生活 编 著



金盾出版社

内容提要



这是一本为追求时尚的青春女孩编写的实用性美容图书。本书精选了数百个实用、有效的扮靓小窍门,您可按照书中介绍的方法、步骤将这些美容小窍门应用于日常生活之中。

本书是您美容路上最贴心的朋友,拥有了它,您可花小钱,甚至不花钱也能将自己打扮得美丽多姿、仪态万方,塑造出与众不同的美丽。

图书在版编目(CIP)数据

超省钱美丽小窍门/优图生活编著. -- 北京: 金盾出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-5082-6398-4

I. ①超… II. ①优… III. ①女性—美容—基本知识 ②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 068096 号

金盾出版社出版、总发行

北京太平路 5 号(地铁万寿路站往南)

邮政编码:100036 电话:68214039 83219215

传真:68276683 网址:www.jdcbs.cn

封面印刷:北京印刷一厂

正文印刷:北京天宇星印刷厂

装订:北京天宇星印刷厂

各地新华书店经销

开本:880×1230 1/32 印张:6.25 字数:160 千字

2010 年 8 月第 1 版第 1 次印刷

印数:1~6 000 册 定价:15.00 元

(凡购买金盾出版社的图书,如有缺页、
倒页、脱页者,本社发行部负责调换)

在美容过程中,也许你还需要一位贴心的帮手,告诉你怎样才能少走弯路,不走错路;告诉你在遇到难题的时候该怎样解决。这本精心编撰的《超省钱美丽小窍门》就是这样一位贴心的朋友,它为你介绍的美肤、塑身、发型等数百个美丽小窍门都易学、实用、有效。拥有它,你就拥有了花小钱,甚至不花钱也能打造出独特之美的法宝!

书中还为美眉们准备了一章超实用的应急小窍门——妆容 SOS。掌握了这些应急小窍门,你可以从容处理突发的妆容问题,让你永远淡定、得体、不出糗。

高贵不贵,最贵的是坚持美丽的心情。有了这样一份执着与坚持,相信你会得到内外兼修的美丽。

编 者



目 录

第一章 美丽 SOS,超实用的应急小窍门

- 一、临出门时头发乱翘怎么办 (2)
- 二、熬夜后脸色灰暗怎么办 (2)
- 三、起床后发现脸部浮肿怎么办 (3)
- 四、外出时发现脸部有疹子怎么办 (4)
- 五、化妆后感觉脸部又痒又痛怎么办 (5)
- 六、约会时满脸油光怎么办 (6)
- 七、睫毛膏和眼影晕染在眼脸上怎么办 (7)
- 八、画好的眼线糊了怎么办 (8)
- 九、做彩妆时睫毛膏干了怎么办 (9)
- 十、涂完眼影后找不到睫毛夹怎么办 (10)
- 十一、如何补救“熊猫眼” (11)
- 十二、熬夜后眼球有红血丝怎么办 (12)
- 十三、早晨起床后发现眼睑浮肿怎么办 (13)
- 十四、眼部肌肤出现了小细纹怎么办 (14)
- 十五、怎样隐藏粗大毛孔 (15)
- 十六、不小心将腮红涂得太过了怎么办 (15)
- 十七、脸庞看起来松弛、没精神怎么办 (16)



- 十八、鼻尖有翘起的小干皮,不好打粉底怎么办 (17)
- 十九、拍照时发现鼻头长有痘痘怎么办 (18)
- 二十、口红较干,涂抹不均匀怎么办 (19)
- 二十一、出门后发现口红颜色不对怎么办 (20)
- 二十二、脖子上的皱纹很明显怎么办 (21)
- 二十三、皮肤暴晒后怎样补救 (21)
- 二十四、穿露背装时发现背部肌肤干燥、脱皮屑怎么办 (23)
- 二十五、在公共场合丝袜破了怎么办 (23)

第二章 百物大利用,最省钱瘦身法

- 一、利用浴缸来塑身 (26)
- 二、枕头塑腿睡前操 (27)
- 三、穿上拖鞋来美腿 (28)
- 四、小动作帮你瘦腿、收臀 (29)
- 五、靠墙站立瘦身法 (30)
- 六、仰卧半起座练习更减肥 (31)
- 七、七分运动三分揉,减去腹部肌肉 (31)
- 八、泡脚减肥法 (32)
- 九、刷浴,刷刷瘦 (33)
- 十、使用橡皮筋来瘦身 (34)
- 十一、粗盐泡澡,加速肌肤排毒 (36)
- 十二、在家也能做的芳香 SPA(水疗) (37)

第三章 DIY 出可媲美高档护肤品的使用效果

- 一、美白皮肤,内调外养一起来 (40)



二、淡斑、祛斑,来点西红柿吧	(42)
三、去油、控油全方位	(45)
四、用冰冻汤匙来收缩毛孔	(47)
五、痘痘高发期的紧急“救援”	(49)
六、去疤无痕,食物来帮忙	(52)
七、用 BB 油和苏打水对付顽固黑头	(54)
八、去眼袋,冷、热敷结合最有效	(56)
九、彻底赶走“熊猫眼”	(57)
十、起床后的美丽小窍门	(59)
十一、做足防辐射保养	(61)
十二、晒后修复	(63)
十三、煲汤+面膜,让皮肤水嫩起来	(64)
十四、淘米水嫩肤法	(67)
十五、自制化妆水,让肌肤更水嫩	(68)
十六、去角质,只需两元钱	(70)
十七、预防长皱纹的小窍门	(72)
十八、五分钟按摩瘦脸法	(74)

第四章 会挑会用,让每一分钱都花得超值

一、过期护肤品的另类用法	(78)
二、闲置化妆品再“利用”	(79)
三、保管好你的化妆工具,让它们“超龄服役”	(81)
四、选对洗面奶,不花冤枉钱	(85)
五、清洁做到位,护肤才能更有效	(87)
六、混搭精品,平价产品有时更“对路”	(89)



七、选择与正确使用精华液	(90)
八、揪出美丽“伪斗士”，不做冲动购物派	(92)
九、日霜、晚霜必须分开用吗	(95)
十、眼霜用对了，使用效果才能有保证	(96)
十一、让你的防晒霜使用更有效	(98)
十二、隔离霜能当防晒霜用吗	(101)
十三、护肤品用多少，得听“面子”的	(102)
十四、将护肤品的功效发挥得淋漓尽致	(105)
十五、适时进行正确的肌肤保养	(107)
十六、怎样挑选纸面膜	(108)
十七、怎样敷面膜更有效	(110)
十八、怎样提升眼膜的使用效果	(111)
十九、用一支口红打造不同妆效	(114)
二十、粉底抹对了才能用得更“省料”	(115)
二十一、以眼型和睫毛长度来选定睫毛膏	(118)
二十二、怎样选用腮红	(121)
二十三、选购一款称心如意的高性价比眼影	(124)

第五章 百变发型自己做

一、选择最适合你的发型	(127)
二、可爱俏皮风格发型	(129)
三、浪漫风格发型	(131)
四、甜蜜风格发型	(133)
五、干练风格发型	(135)



第六章 注重细节,小民女的完美主义

一、你的洗发方法正确吗	(139)
二、怎样消除头发分叉与头屑	(140)
三、烫发、染发后的打理小窍门	(141)
四、让嘴唇水润的秘诀	(144)
五、巧用唇彩、唇膏,塑造最美唇妆	(147)
六、怎样为你的牙齿美容	(148)
七、选择适合你的美白牙齿产品	(150)
八、土豆+蜂蜜,让颈部更嫩白	(152)
九、五分钟美颈法	(153)
十、善用护手霜,十指更柔嫩	(155)
十一、怎样打造你的纤纤玉手	(157)
十二、冬季最需要护甲	(158)
十三、正确选择与使用美甲化妆品	(160)
十四、怎样去除膝盖角质	(162)
十五、保养、健美脚踝	(164)
十六、在家做芳香 SPA,释放足部疲劳	(165)
十七、脱掉高跟鞋,保养脚后跟	(166)
十八、让每一寸肌肤都享受到你的呵护	(168)

附录 物美价廉的美容品

一、洁面产品	(171)
--------------	-------



二、化妆水	(173)
三、乳液	(174)
四、面霜	(177)
五、眼霜	(179)
六、面膜	(180)
七、防晒	(181)
八、彩妆	(183)
九、卸妆产品	(185)
十、其他产品	(186)



第一章

美丽SOS，超实用的 应急小窍门

在日常化妆中，常会遇到这样的情况：化妆后，感觉肌肤又痒又痛；早晨起床后，发现脸、眼睑浮肿；化妆后，脸部出了疹子。

.....

这时，如采取一些救急小窍门，即可缓解或消除这些症状，还你靓丽容颜。





一、临出门时头发乱翘怎么办

早晨起床后(特别是头一天晚上洗头后)发现头发弯弯翘翘的,可又要赶时间出门,怎样才能使头发“乖乖”顺起来呢?



美丽 SOS

1. 倒立:将头发打湿,用 ≥ 90 度的鞠躬姿势使发根倒立。用电吹风从前后、左右方向给发根部分加热,3~5分钟后改用冷风,使头发冷却定型,可蓬松隆起。

2. 用热毛巾敷:如是短发,用温水将毛巾打湿,不要拧太干,包住头发,约10分钟后取下毛巾,用梳子将头发梳顺即可。

3. 把头发扎起来:如是中长发,可将整个头发扎起来,别个好看的发髻,会显得精神许多。

为了防止头发乱翘,最好不要在晚上洗头发,如果必须得晚上洗,就一定要将头发吹干再睡。睡觉时,在枕头上放枕一块丝巾(效果不错),并注意睡姿,尽可能减少头发与枕头的摩擦。

二、熬夜后脸色灰暗怎么办

熬夜会减缓肌肤的新陈代谢,使肌肤缺少光泽。要使自己在熬夜后的第二天依旧美丽动人,需要掌握以下几个小窍门。



美丽 SOS

1. 早晨洗脸时,用冷、热水交替刺激脸部肌肤,促进肌肤血液循环。
2. 涂抹保养品时,先按摩脸部 5 分钟。
3. 做个简易柔软操,放松身心。



美丽 TIPS

早上时间充裕的话,最好做个滋润面膜,吃营养丰富的早餐,使自己的皮肤和心情一起放松。

三、起床后发现脸部浮肿怎么办

晚上饮水过多、营养不良或熬夜等是造成脸部浮肿的原因。



美丽 SOS

1. 盐水敷眼:在 500 毫升、40℃ 的温水中加入 1 茶匙盐,搅拌均匀后,将纱布浸泡在盐水中,使其充分吸收盐分,然后将纱布叠成适当大小的块,在眼部敷 20 分钟左右。

提醒:热敷之前先试一下纱布温度,以免烫伤肌肤。

2. 热、冷交替敷脸:先用热毛巾敷脸,接着冷敷,重复 3 次。热、冷敷脸的时间按 1:2 安排,至少敷 15 分钟。

提醒:热毛巾的温度要掌握好,不可太热。

3. 穴点按摩:以指腹按压眼眶周围肌肤,每个部位按压 5 秒钟,重复 3 次。

4. 喝杯黑咖啡:吃完早饭后,喝一杯纯黑咖啡,30~60 分钟后,脸部的浮肿状况可得到缓解或消除。



超省钱美丽小窍门



做简易按摩操，可
让你更精神



提醒：卫生部公布，成人一天摄取咖啡因的上限为 300 毫克，一杯黑咖啡约为 50 毫克~100 毫克，饮用时一定要控制好量。

5. 喝浓茶：吃完早餐后，饮一杯浓茶，约 30~60 分钟，即可起到消肿作用。

提醒：喝茶消肿，除了注意用量外，不可加糖。另外，还可饮用取自天然食材的玉米须茶、薏仁水等。坚持饮用，有消肿的效果。

6. 化妆：在脸部四周擦上颜色较深的粉底，然后在眼窝处刷上灰色或棕色眼影，为眼部制造阴影后再刷上睫毛膏，夸大眼眸深邃感。选择与肌肤亲合度高的浅橘色或黑红色腮红，似跨过鼻子横刷于脸颊两侧，可改善脸部浮肿的观感。

美丽TIPS

以上方法仅适用于身体正常、脸部轻微浮肿情况；如浮肿严重，则需就医。

四、外出时发现脸部有疹子怎么办

保养皮肤不慎，脸部出现了疹子，该怎么办呢？

美丽SOS

先用冷水和无任何添加剂的洁面乳清洁面部，在没有完全抹干水分



时涂上一层薄薄的凡士林,然后再做冰敷,可迅速镇静皮肤。

如果只是起了几个轻微的疹子,可在做完镇静后使用温和的护肤品,再化个淡妆遮掩一下疹子,待外出办事结束后马上卸妆,然后继续冰敷,直到你感觉皮肤好了许多;如果疹子比较严重,最好去就医。



美丽 TIPS

此外,别忘了做过敏测试,可对照以下症状查看自己的肌肤是否过敏。

1. 皮肤瘙痒,总想挠几下。
2. 某些部位出现红斑或大片潮红。
3. 感觉皮肤灼热,甚至疼痛。
4. 局部有明显肿胀。
5. 皮肤上长出了小疙瘩,但又不像粉刺。
6. 出现了一串串小水泡。
7. 局部皮肤溃烂。

如果出现两条以上症状,除了及时清洗皮肤外,最好到医院处理一下。

疹子比较严重
时,最好去医院
就诊



五、化妆后感觉脸部又痒又痛怎么办

如果化完妆的皮肤感觉发痒、刺痛,需及时处置。



美丽 SOS

在不经常化妆的皮肤化上浓妆,易出现“强烈反应”,或是在干燥季节



如使用了不
适合自己肤质
的化妆品,需
及时处理



使用了不合适的护肤品和粉底,易出现这样的情况。此时,不要抓摸,否则易引起皮肤感染。

用湿纸(这是要随时带的)将粉底轻轻擦掉,然后涂上具有舒缓皮肤功效的乳液(如属敏感型皮肤,湿纸要时常预备),皮肤会很快恢复清爽,再抹点腮红(要确保腮红不过敏),只保留眼、唇部的彩妆。

美丽TIPS

使用护肤品、化妆品前需进行过敏测试,特别是在赴约前,不要使用新买的、以前未使用过的化妆品,否则产生过敏反应后会让你不知所措。

六、约会时满脸油光怎么办

赴约时最忌满脸油光,如何用几分钟的时间使脸蛋从油汪汪变成水润润?

美丽SOS

1. 在脸上喷一点保湿喷雾,或用手指弹一些清水于脸上,再用纸巾轻按压整张脸。一定要轻柔地按压,让水分和油脂吸附在纸巾上,用力擦会使原先的腮红和粉混在一起,产生斑驳的痕迹。

2. 用吸油面纸按压脸部,将脸上的浮粉、残妆彻底吸除;否则油渍和脏污混合彩妆。从最易出油的鼻子、额头、下巴处开始,轻轻按压,如没带



吸油面纸,可用质地较粗的纸,吸油效果极佳。

3. 使用干湿两用粉饼。补粉时,将海绵沾湿后用力挤去多余水分,再用略湿的海绵补粉,可让底妆持久。用轻压的方式沾粉,从脸颊开始依次涂抹额头、下巴、鼻子,最后要注意嘴角、发际、人中等细微处,直到新粉和旧妆充分融合。

4. 用粉饼混合一些保湿乳液涂抹在最容易出油的 T 字部位,比较不容易脱妆,不会使脸看起来油油的,还能增加脸部的光泽度,让脸看起来水润。方法是,先将海绵沾湿,挤去水分,再沾一点乳液,用手捏一捏,让乳液均匀散布到海绵上,最后沾上粉饼,以按压的方式涂抹到 T 字部位即可,这个方法常常被彩妆大师们用在时装秀上。



美丽 TIPS

如果你属于油性肤质,平时要做好控油工作。出门前,包里要随时预备保湿喷雾、湿纸、卫生纸等用品。

七、睫毛膏和眼影晕染在眼脸上怎么办

眼影晕染到下眼皮时,若直接扑上粉底会更显暗沉。此时,务必先卸掉眼影再做修饰。想要遮掩“熊猫眼”,却没有时间把眼部彩妆卸掉,也没有带卸妆用品时该怎么办?



美丽 SOS

1. 用护唇膏、护手霜之类的乳液在眼下擦一点,然后用面巾纸轻轻擦掉。如果没有乳膏,取一张面巾纸沾湿,即可轻松卸妆。

2. 修饰掉晕染的颜色后,要补上底妆。无论使用粉饼或是蜜粉,都只

