

A I S H A N G S H E N G H U O F A N G

贴心

打造



知书达礼
zhishudali 典藏

优质美女

主编 崔钟雷

用按摩方法与身材小瑕疵说再见。

哈尔滨出版社

图书在版编目(CIP)数据

贴心打造优质美女 / 崔钟雷主编. — 哈尔滨: 哈尔滨出版社, 2011.3
(爱尚生活坊)
ISBN 978-7-5484-0478-1

I. ①贴… II. ①崔… III. ①女性-美容-基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 012927 号

书 名: 贴心打造优质美女

主 编: 崔钟雷

副 主 编: 王丽萍 程晓波 谷胜男

责任编辑: 关 健 付中英

责任审校: 陈大霞

策 划: 钟 雷

装帧设计: 稻草人工作室 

出版发行: 哈尔滨出版社 (Harbin Publishing House)

社 址: 哈尔滨市香坊区泰山路 82-9 号 邮编: 150090

经 销: 全国新华书店

印 刷: 淄博汇文商务印刷有限公司

网 址: www.hrbchs.com www.mifengniao.com

E-mail: hrbchs@yeah.net

编辑版权热线: (0451) 87900272 87900273

邮购热线: (0451) 87900345 87900299 87900220 (传真) 或登录蜜蜂鸟网站购买

销售热线: (0451) 87900201 87900202 87900203

开 本: 787 × 1092 1/40 印张: 8 字数: 200 千字

版 次: 2011 年 3 月第 1 版

印 次: 2011 年 3 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5484-0478-1

定 价: 22.80 元

凡购本社图书发现印装错误, 请与本社印制部联系调换。服务热线: (0451) 87900278

本社法律顾问: 黑龙江佳鹏律师事务所



打造优质美女[👑]

 哈尔滨出版社

前言

爱美是女人的天性，扮靓似乎也成了她们的天职。女人从来不会拒绝美丽的诱惑，寻找美和发现美也正是她们的乐趣所在。除了搜罗美好的事物，将自己打造成为一个美丽、时尚，并且富于魅力的都市佳人则更为重要，能够在令别人赞叹的同时，让自己更加自信。

为此，我们编写了《贴心打造优质美女》这本书，从各个方面揭示让您惊叹的美丽秘诀：拥有健康的肌肤是美丽的第一步，基础护肤篇让您了解自己的肌肤，选择适合自己的美容产品，更有针对身体各个部位及各个年龄层女性的肌肤护理法；日常彩妆篇告诉您其实化妆并不难，除了介绍最简单实用的化妆法外，还有时尚的裸妆、烟熏妆的详细化法，让您立刻成为美妆高手；百变发型篇不但向您介绍护发常识，还兼具讲解时下最为流行的各种发型，让您足不出户，就能拥有百变造型；美体修形篇会告诉您身材在不知不觉间变样的原因，为您提供最有效的塑形方案，告诉您哪些食物可以吸附油脂、哪些食物一定要远离；通过简易的按摩手法，轻易实现通透的体态……

总之，这是一本可以让爱美的您捧在手中时时翻看的美丽新经，它时尚、细致、全面，最大限度地为您解决寻美困惑，满足您的美丽需求，让您的美丽由内而外如花般优雅绽放。





目录

Chapter 1 美颜达人

美颜教程

——肌肤类型自测



皮肤类型 22

油性皮肤 22

中性皮肤 22

干性皮肤 22

混合性皮肤 23

敏感性皮肤 23

问题性皮肤 23

测试方法 23

触摸测试法 24

纸巾测试法 24

洗脸测试法 24

pH 试纸测试法 24

分类护理 24

油性皮肤 24

中性皮肤 24

干性皮肤 24

混合性皮肤 25

问题性皮肤 25



目录

敏感性皮肤 25

美颜搜搜

——化妆品分类

洁肤类 25

清洁霜 26

洗面奶 26

洁面皂 26

面膜 26

护肤类 27

化妆水 27

乳液 27

营养霜 27

精华素 28

修容类 28

粉底 28

眼影及眼线 29

腮红与口红 29

修容粉饼 29

特殊类 29

防晒化妆品 29

美颜放大镜

——化妆品生产日期辨别

美颜必修

——科学、彻底洗脸法

洗脸水 33

误区：用冷水洗脸 33

正确方式：洗脸最好冷热水交替 34

揉搓方法 35

误区：用力揉搓脸部 35

正确方式：自内向外按摩清洗 35

洁面产品 35

误区：一年四季都用同一款洁面产品 35

正确方式：洗脸也有季节性 36

根据肤质洗脸 36

中性皮肤 36

油性皮肤 37

干性皮肤 37

混合性皮肤 37

美颜细节

——不同年龄的护肤重点

青春期肌肤护理 37

25岁肌肤抗衰老 38

随时保湿 38

涂抹护肤品 39





目录

多吃水果蔬菜 39

30 岁肌肤保养 39

绝对不能放弃的防晒 40

重视黑眼圈和眼袋 40

抗氧化 40

小心颈部的皱纹 41

35 岁肌肤重保湿 41

清洁——保湿第一步 41

随时随地补水 42

适合的保湿精华 42

特殊护理 43

40 岁肌肤护理 44

美 颜 讲 堂

——精致面容

皮肤护理 46

化妆水 46

护肤液 47

日霜 47

晚霜 48

防晒霜 48

隔离霜 48

眼霜 49

精华素 49

颈霜 49

去角质 49

去角质的禁忌 51

面膜 52

DIY 面膜制作技巧 54

滋润补水篇 54

抗皱篇 55

战“痘”篇 56

粉底 57

眉飞色舞 58

选对眉形 58

测量 58

拔除 59

修剪 59

填色 59

定型 60

修眉工具 61

顾盼生姿 63

眼线的画法 63

眼影的画法 64

眼形 VS 色彩 65

脸型 VS 色彩 66

眼影刷的选择 68

明眸传情 68

夹睫毛 68

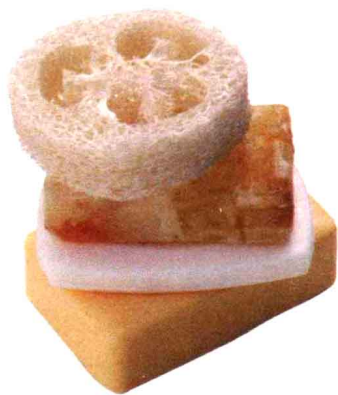
刷睫毛 69

睫毛夹的选购 70

睫毛膏的选购 70

目录

人面桃花	72
腮红的种类	73
腮红颜色的选择	73
腮红刷的选购	75
完美唇妆	75
唇妆用品分类	76
肤色 VS 唇色	77
服装颜色 VS 唇色	78
唇妆小秘诀	78
美颜速成	
——妆点世界	
彩妆	80
修眉	80
粉底	80
腮红	81
画眉	81
眼影	81
眼线	81
刷睫毛	82



目录

唇妆	82
裸妆	82
底妆	82
眼妆	83
腮红	83
唇妆	83
烟熏妆	83
底妆	83
眉妆	84
眼妆	84
唇妆	84
速成妆	85
田园妆	85
卸妆攻略	87
卸妆产品分类	87
眼部卸妆	88
唇部卸妆	89
脸部卸妆	90





目录

美颜加课

——手足护理

手部护理 91

居家美手程序 92

美甲方案 92

美甲工具介绍 92

彩绘工具介绍 93

美甲的方法与技巧 93

涂指甲油的技巧 94

美甲秘方 94

指甲油的配色 95

足部护理 96

除汗毛 97

保养 97

除疲劳 97

软化角质 97

去角质 97

撒爽足粉 97

涂甲油 98

更深层的保养 98

美颜升级

——呵护全身

身体肌肤自测法 99

闻香识女人 101

香水的分类 101

香水的购买 102

香水的使用 103

香水的禁忌 103

香水的保存方法 104

Chapter 2 美发沙龙

美发讲堂

——发质自测

发质分类 106

钢发 106

绵发 106

油发 106

沙发 106

髻发 106

中性发 106

干性发 106

油性发 106

受损发 107

测试方法 107



目录

美发必修

——头发护理

护理步骤 108

洗发 108

护理发丝 109

修剪发丝 109

蓬松发丝 109

慎重烫发 110

合理膳食 110

分类护理 110

纤细稀疏的头发 110

浓密暗黄的头发 110

粗糙干枯的头发 111

烫后干燥的头发 111

过油的头发 111

有头屑的头发 111

洗发产品选购 112

护发产品 112

发蜡、发泥 112

啫喱 112

摩丝 113

定型喷雾 113

弹力素 113

美发水 113

发膜 113

焗油膏 113

护发素 114

美发教程

——发型打理

脸型 VS 发型 114

长脸 114

圆脸 115

方脸 116

发质与发型 117

长发打理 117

飘逸的长发 117

怀旧的长发 118

浪漫的波浪 118

中短发打理 119

俏丽型 119

自然型 119

俏皮可爱型 119

美发速成

——打造简易发型

波希米亚风 120

韩式盘发 121

目录

蓬松公主头	121
淑女发型	122
维多利亚潮	123
周末短发	124
正式发型	124
浪漫编发	124
刘海儿也时尚	125

美发升级

——烫染大联盟

染发	126
染发原理	126
染发前的准备	126
染发护理	127
染发剂类型	127
暂时性染发剂	127
渐进式染发剂	127
半永久性染发剂	127
永久性染发剂	127
肤色 VS 发色	128
皮肤白皙	128
肤色暗沉	128
烫发	129

烫发原理	129
烫前准备	129
烫发间隔	129
烫发护理	129
烫发剂的种类	130
烫发种类	131

Chapter 3

美体修形

美形食法

——食物减肥法

主食如何选择	134
让你有饱腹感的食物 ...	135
绿豆、红小豆	136
全麦粉	136
褐色糙米	137
全谷大麦粉	137
燕麦片	137
魔芋	137
海藻	138
吸油脂的食物	138
冻豆腐可吸附油脂	139
黄瓜可抑制糖类变为脂肪	139



目录

萝卜可减少体内脂肪堆积	140	苹果减肥原理	153
香菇可减少胆固醇的吸收	140	苹果减肥的具体方式	153
苦瓜可败火、吸脂	140	苹果减肥的缺点	154
竹笋可以清除体内的垃圾	140	番茄减肥法	154
坚果富含膳食纤维	140	番茄的营养成分	154
菠萝可分解脂肪	141	番茄的减肥作用	155
晨起蔬菜汁	141	番茄可加快基础代谢	156
香蕉减肥法	141	番茄可消除浮肿、虚胖	157
什么是香蕉减肥法	141	番茄中的食物纤维能阻止肥胖	158
香蕉减肥法的原理	142	吃多少番茄才够呢	159
香蕉的营养成分	142	组合食材提高减肥作用	159
如何利用香蕉减肥	143	12种方便减肥茶	160
香蕉减肥的优点和缺点	144	普洱茶	160
黑米减肥法	145	山楂茶	160
喝奶减肥法	147	乌龙茶	161
红酒奶酪减肥法	149	薏仁茶	161
代谢酵素减肥法	149	柠檬茶	161
苹果	150	荷叶茶	161
小番茄	150	决明子茶	161
菠萝	150	玫瑰花茶	162
夏季苦瓜减肥法	151	陈皮茶	162
苦瓜的减肥效果与营养价值	151	酸溜根茶	162
排毒苦瓜茶	152	菊花茶	162
苹果减肥法	152	大麦芽茶	162
苹果中的营养成分	152	绝对不吃的食物	162
		龙眼	162
		葡萄	162

目录

咖啡	163
巧克力饼干	163
罐装果汁	163
可乐	163
啤酒	163
排毒消脂菜谱	164

美体教程

——瑜伽

瑜伽	165
简介	165
时间	165
地点	165
衣着	166
沐浴	166
教练建议	166
练习误区	166
办公室瑜伽	168
针对人群	168
锻炼内容	168
推荐姿势	169
腿部减肥法	169
腰背减肥法	170
腰腹减肥法	171
颈部体位法	171
三角式	171

三角扭转式	172
站立舞姿式	172
椅子骆驼式	172
椅子蹲式	173
椅子冥想	173
居家瑜伽	173
牛面式	173
双腿背部伸展	174
眼镜蛇式	174
骑马式	175
双莲花式	176

美体讲堂

——普拉提

普拉提	176
针对人群	177
呼吸的原则	177
身体控制的原则	178
普拉提的类型	178
推荐姿势	179
桥式	179
伸展双腿运动	180
脊椎前伸运动	180
锯式	180
腿部环绕	181



目录

单腿动作	181
双腿动作	182
侧面动作	182
全身动作	182

美体加课

——健身小动作

清晨起床时:伸展运动 ...	183
穿衣时:扩胸运动	183
如厕时:叩齿运动	183
刷牙时:提肛运动	183
堵车时:呼吸放松	184
穿鞋时:屈膝下蹲	184
坐办公室时:拍打身体 ...	184
看电视时:转动眼球 ...	185

美体升级

——不同年龄的减肥方法

20岁和30岁的减肥分区	186
21岁—25岁美女窈窕术	186
26岁—30岁美女窈窕术	187
女人30减肥误区	188

饭量的掌握	188
运动的选择	188
生育的困扰	188
冲动的进食	189
时间的利用	189

修炼纤腿 189

纤腿修炼之基本功篇	190
纤腿修炼之拉伸篇	190
纤腿修炼之紧实篇	190
纤腿修炼之舒缓篇	190
纤腿修炼之按摩篇	191
可以瘦大腿前侧的按摩	192

平腹操 192

“小腹婆”类型自测法	192
------------------	-----

减肥方案 194

直筒腰身型	194
结实有肉型	195
上腹凸出型	195
下腹肿胀型	196
严重泳圈型	197
小腹微凸型	197



目录

Chapter 4 美形佳丽

美形必修

—— 体形方案

体形 VS 服饰 200

肥胖型	200
瘦高型	200
矮小型	200
高大型	201
胸小型	201
胸部丰满型	201
肩宽型	201
腰粗型	201
腿短型	201
脚大型	201
下身纤瘦型	201
下身肥胖型	202

美形搜搜

—— 服饰面料种类

棉布	202
麻布	202

丝绸	203
呢绒	203
皮革	203
化纤	203
混纺	203

美形教程

—— 服饰颜色搭配

对比色搭配 204

强烈色配合	204
补色配合	205

协调色搭配 205

同类色搭配	205
近似色搭配	205

色彩搭配原则 205

白色的搭配原则	205
蓝色的搭配原则	206
褐色的搭配原则	206
黑色的搭配原则	206
米色的搭配原则	207

美形升级

—— 鞋包搭配

鞋子与服饰搭配	208
---------------	-----



目录

类似色调和法	208
异色调和法	208
靴子	209
轻盈便鞋	209
经典女鞋	209
厚底鞋	209
休闲运动鞋	210
包包与服饰搭配	211
小包与服饰的搭配	211
大包与服饰搭配	212
数量	212
颜色	212
搭配原则	213

美形加课

——其他搭配

围巾与服饰搭配	214
搭配关键	214
帽子与服饰搭配	216
帽子 VS 肤色	216
帽子 VS 脸型	217
帽子 VS 体形	218

Chapter 5 美饰华佩

美饰必修

——搭配细则

造型上相互呼应	220
色彩上相互补充	220
质感上相互对应	220
价值上遵循材料对比原则	221

美饰教程

——按类搭配

项链	222
项链与套装	223
手链与手镯	224
手链与手腕的搭配	224
手镯与手腕的搭配	225
手链、手镯搭配艺术	226
戒指	226
指语	228
耳饰	229
手表	230