

懒女孩

时尚女孩的扮靓指南
都市懒妞的魅力手册



Sloth Girl Fashionable Beauty Life Technique

时尚扮靓技巧

陈秋玲等·编著

“发丽无边”的秘密

1分钟简易化妆法

感受“膜”法时刻

让你美丽不“冻”人

足下生辉5“妖点”

“穿”出优雅女人香

现代出版社

懒女孩

时尚女孩的扮靓指南
都市懒妞的魅力手册



Sloth Girl Fashionable Beauty Life Technique

时尚扮靓技巧

陈秋玲等·编著

*“发丽无边”的秘密

*1分钟简易化妆法

感受“膜”法时刻

让你美丽不“冻”人

足下生辉5“妖点”

“穿”出优雅女人香

现代出版社

目录

C O N T E N T S

-
- P 3 · 第一章 懒女孩头顶生姿
- P 4 · 第一节 美丽从“头”开始
- P 4 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一：发型巧配脸形
 - P 6 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二：量体定“型”
 - P 7 · 懒女孩时尚扮靓技巧之三：发型随性而来
 - P 8 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四：“发质”决定发型
 - P 9 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五：OL 选型“发”则
 - P10 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六：发型师品巧搭配
- P12 · 第二节 五彩缤纷麻辣烫
- P12 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七：烫发知识集锦
 - P14 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八：时尚卷发再造女人味
 - P15 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九：你会染发吗？
 - P16 · 懒女孩时尚扮靓技巧之十：让发色更炫的秘笈
- P18 · 第三节 “发丽无边”的秘密
- P18 · 懒女孩时尚扮靓技巧之十一：怎样防止头发分叉
 - P18 · 懒女孩时尚扮靓技巧之十二：妙选护发品
 - P19 · 懒女孩时尚扮靓技巧之十三：“一丝不苟”洗出来
 - P22 · 懒女孩时尚扮靓技巧之十四：精致秀发“梳”出来



P23 · 懒女孩时尚扮靓技巧之十五：别让秀发一“脱”到底

P24 · 第四节 秀出自我个性

P24 · 懒女孩时尚扮靓技巧之十六：亮丽你的发型只需几招

P25 · 懒女孩时尚扮靓技巧之十七：Party 发型变幻多姿

P25 · 懒女孩时尚扮靓技巧之十八：长短直卷各有各的精彩

P26 · 懒女孩时尚扮靓技巧之十九：弹性卷发：弹起你的性感

P28 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二十：释放长发魅力 100%

P29 · 第二章 懒女孩容光焕发

P30 · 第一节 懒女孩简单彩妆

P30 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二十一：1 分钟简易化妆法

P31 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二十二：完美面妆 8 步完成

P32 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二十三：头头脑脑 面面俱到

P34 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二十四：纯净面妆 粉饼打底

P35 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二十五：不脱妆的技巧

P37 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二十六：8 个最易出错妆容纠错方案

P40 · 第二节 懒女孩面妆靓点

P40 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二十七：美眉画眉全攻略

P41 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二十八：秀出媚惑眼影

P42 · 懒女孩时尚扮靓技巧之二十九：迷人眼影妙选色

目录

- P43 · 懒女孩时尚扮靓技巧三十：长翘睫毛 电眼魔力
- P44 · 懒女孩时尚扮靓技巧之三十一：玩转眼线笔
- P44 · 懒女孩时尚扮靓技巧之三十二：美化鼻子
- P45 · 懒女孩时尚扮靓技巧之三十三：还你一个干净的鼻头
- P46 · 懒女孩时尚扮靓技巧之三十四：“唇”美时刻
- P47 · 懒女孩时尚扮靓技巧之三十五：8个实用的润唇法则
- P48 · 懒女孩时尚扮靓技巧之三十六：美化下巴显俏丽
- P50 · 第三节 懒女孩遮瑕魔法
- P50 · 懒女孩时尚扮靓技巧之三十七：全面卸妆 DIY
- P51 · 懒女孩时尚扮靓技巧之三十八：拒绝粗大毛孔
- P52 · 懒女孩时尚扮靓技巧之三十九：扫除 T 区油光
- P53 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四十：不要“草莓鼻”
- P54 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四十一：给“媚眼”7个好习惯
- P55 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四十二：拒绝厚眼袋
- P56 · 第四节 懒女孩护肤妙招
- P56 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四十三：告别黑眼圈
- P56 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四十四：五法则让肌肤年轻 10 岁
- P60 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四十五：25 岁前的美女保养公式
- P61 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四十六：肌肤保养的 9 大误区



- P62 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四十七：感受“膜”法时刻
- P63 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四十八：面膜使用技巧
- P64 · 懒女孩时尚扮靓技巧之四十九：不同肌肤洗脸法
- P64 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五十：靓肤最爱的10种食物
- P65 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五十一：火眼金睛识“水货”
- P66 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五十二：日常美容20法
- P67 · 第三章 懒女孩举手投足
- P68 · 第一节 懒女孩纤纤玉手
- P68 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五十三：美手8原则
- P69 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五十四：纤纤玉手按摩操
- P70 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五十五：护手7法
- P71 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五十六：手套中的学问
- P71 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五十七：5招让你不再“冻手冻脚”
- P72 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五十八：如何解决肘部干燥？
- P73 · 懒女孩时尚扮靓技巧之五十九：让自己的手腕风情万种
- P74 · 第二节 懒女孩指尖风采
- P74 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六十：完美指甲轻松创造
- P75 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六十一：弄“甲”成真
- P76 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六十二：指甲美容的3项注意

目录

- P77 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六十三：指甲油的涂抹
- P78 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六十四：享受美甲的乐趣
- P79 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六十五：3分钟拥有自己的水钻指甲
- P80 · 第三节 懒女孩足底生风**
 - P80 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六十六：缔造玉足全攻略
 - P82 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六十七：脚趾健康7项必读
 - P84 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六十八：保护第二性感带：脚踝
- P86 · 第四节 懒女孩性感加分**
 - P86 · 懒女孩时尚扮靓技巧之六十九：别让颈部泄露年龄秘密
 - P88 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七十：美牙的秘诀
 - P88 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七十一：懒妞美胸须知
 - P89 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七十二：肚脐，秀出性感肚皮
 - P92 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七十三：10招塑造挺翘美臀
- P93 · 第四章 懒女孩曼妙身姿**
 - P94 · 第一节 懒女孩袖衫飘逸多彩**
 - P94 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七十四：抓住时尚元素
 - P94 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七十五：初秋OL上装温度计
 - P95 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七十六：又到风衣乍起时
 - P96 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七十七：风衣配色宝典



P97 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七十八：可与风衣搭配的配饰

P97 · 懒女孩时尚扮靓技巧之七十九：针织衫的微笑

P98 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八十：针织衣服的选购4步法

P99 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八十一：让你美丽不“冻”人

P99 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八十二：巧用上衣“秀”出身材

P100 · 第二节 懒女孩裙裤妩媚当道

P100 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八十三：连身裙的至炫搭配

P101 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八十四：连衣裙选购要点

P102 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八十五：我“裤”我妩媚

P103 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八十六：用裙子和鞋子改变身材

P104 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八十七：置装10法则

P105 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八十八：“配”出名牌风格

P106 · 懒女孩时尚扮靓技巧之八十九：衣物保形锦囊

P108 · 第三节 懒女孩的贴身伴侣

P108 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九十：挑选内衣细节的技巧

P109 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九十一：如何更好选择泳衣

P109 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九十二：夏天怎样穿内衣

P110 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九十三：外衣巧配内衣

P112 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九十四：美眉衣橱必备的可爱睡衣

目录

C O N T E N T S

- P112 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九十五：吊带赏穿法大搜捕
- P113 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九十六：怎样保养内衣
- P114 · 第四节 懒女孩把摩登踩在脚下
 - P114 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九十七：足下生辉5“妖点”
 - P115 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九十八：美眉该有几双鞋
 - P115 · 懒女孩时尚扮靓技巧之九十九：高跟鞋的穿与挑
 - P116 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百：靴子“足”够浪漫
 - P117 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百零一：冬日选靴的法门
 - P118 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百零二：完全穿鞋守则
- P119 · 第五章 懒女孩饰物伎俩
 - P120 · 第一节 懒女孩酷感配饰
 - P120 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百零三：让你身上亮晶晶
 - P121 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百零四：首饰的简单清洗
 - P122 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百零五：饰物尽展你魅力
 - P124 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百零六：选副超酷的太阳镜
 - P124 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百零七：太阳镜购买指南
 - P125 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百零八：戴上大戒去炫一把
 - P126 · 第二节 懒女孩随身饰物
 - P126 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百零九：包袋上的饰物秀



P127 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百一十：让你的手机靓起来

P128 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百一十一：腰间风情

P129 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百一十二：戴上脚链，招摇过市

P130 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百一十三：手表，“腕”住你的风情

P132 · 第三节 懒女孩曼妙身姿

P132 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百一十四：颈上绕绕风情

P134 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百一十五：丝巾养护

P134 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百一十六：“包”拢女人心

P136 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百一十七：帽子风情

P137 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百一十八：“束”出女人味

P138 · 第四节 懒女孩神秘香氛

P138 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百一十九：闻香识美眉

P139 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百二十：巧购香水5步曲

P139 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百二十一：如何鉴别香水的质量

P140 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百二十二：香水：让女人更女人

P142 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百二十三：香水的保存

P142 · 懒女孩时尚扮靓技巧之一百二十四：“穿”出优雅女人香

Sloth Girl

Fashionable
Beauty Life

Technique



懒女孩扮靓

熙攘的人群中，我是最亮眼那一个，因为我是**懒女孩**。

我的化妆时间是其他人的十分之一，却比她们漂亮十倍。

我的衣裳简单也不华贵，却总是走在流行的前面。

我随心所欲地吃东西，身材却是 Number One。

我的瘦身方法省时省力又省钱，完美的曲线惹来不少艳羡的目光。

我会适度地放纵自己，心情放松，工作更轻松。

懒出美丽，懒出气质，懒出快乐的生活。

拒绝忙碌，拒绝疲惫，拒绝衰老。

第一章

懒女孩头顶生姿

爱美的你，一定非常在意自己的发型。并且希望通过不同的发型，体现多元化的自己，展示自己多方面的风采。可静亦可动的你，现在终于可以自由展现自己的秀发了。因为，懒女孩会将秀发扮靓的秘密全都告诉你。

Sloth Girl



第一节

美丽从“头”开始

懂女孩时尚扮靓技巧之一：

发型对于一个女孩儿的形象来说是至关重要的。一般来说，发型应根据自身实际来选择和设计，要与自己的脸形、身材、性格、发质以及职业配合协调，才可能达到完美的效果。如果盲目模仿或追赶新潮，则可能适得其反。

发型巧配脸形

哪一种发型最适合自己，脸形是第一个应当考虑的因素。只有发型和脸形相得益彰的时候，我们才可以说发型是完美的。那么，爱美女性，属于哪一种脸形呢？

● 鹅蛋脸形

这种脸形俗称“鹅蛋脸”，是最完美的脸形。

建议漂亮美眉：你挑选的发型应尽量显露出自己脸形的特色，长、短发皆适宜，短或长至下巴的发型最容易讨人喜欢，而柔和地、松松地沿着脸形外缘设计出的发型也很迷人。

● 圆脸脸形

这种脸形是属于活泼可爱的脸形，且显得小孩子气，要修改成理想的椭圆形并不困难。

建议漂亮美眉：发型不妨设计得成熟一些。头发要有波浪，以侧分线来拉长脸形，脸颊两侧平梳而上，四边蓬松，采用不对称的发型设计，以6:4的比例来分最好，以轻薄的刘海为设计重点。

● 方脸脸形

这种脸形的人，两边颧骨很突

出，要以圆破方，以柔克刚，使脸形的不足得到弥补。

建议漂亮美眉：可将头发编成发辫盘在脑后，使人们的视觉由于线条的圆润而减弱对脸部方正线条的注意。前额不宜留齐整的刘海，也不宜全部暴露额部，可以用不对称的刘海破掉宽直的前额边缘线，同时又可增加纵长感。两耳边的头发不要有太大的变化，避免留齐至腮帮的直短发。头发4:6分或中分都可。

● 长形脸形

明显突出的下巴，使脸形看起来更具个性，却也给人不柔和的感觉。

建议漂亮美眉：用优雅可爱的发式来缓解由于脸长而形成的严肃感。在发型的轮廓上，要避免顶发的丰隆，顶部应平伏，前发宜下垂，使脸部变得圆一些，同时，还要使两侧的头发容量增加，以弥补脸颊欠丰满的不足。

对于脸形狭长的女性来说，将头发做成卷曲波浪式，可增加优雅的品位，应选择松动而飘逸，整齐中带点乱的发型。可采用7:3或更偏分的头路。这样脸看起来宽些。

● 三角脸型

三角脸即颧部较窄而两腮大，显得上小下阔。

建议漂亮美眉：头发以7:3来偏分，使颧部看起来较阔，发型以波浪或卷发增加上方的力感。

● 圆三角脸型的人

由于脸颊至下巴成一斜线，因此必须注意头发的长度。如发长仅至耳，会突出脸颊的倾斜感。所以，头顶部分的头发应具有蓬松感，而两侧头发则要紧贴着脸，再在化妆方面加以适当配合，便可显得和谐，美丽，动人。





第一节

美丽从“头”开始

懒女孩时尚扮靓技巧之二

发型对于一个女孩儿的形象来说是至关重要的。一般来说，发形应根据自身实际来选择和设计，要与自己的脸形、身材、性格、发质以及职业配合协调，才可能达到完美的效果。如果盲目模仿或追赶新潮，则可能适得其反。

量体定“型”

发型与体形同样有着密切的关系，发型处理得好，对体形能起到修饰和弥补作用；反之就会突出形体缺点，破坏人的整体美。

● 高瘦型

该种体形的人容易给人细长、单薄、头部小的感觉。要弥补这些不足，发型要求生动饱满，避免将头发梳得紧贴头皮，或将头发搞得过分蓬松，造成头重脚轻。一般来说，高瘦身材的人比较适宜于留长发、直发。应避免将头发削剪得太短薄，或高盖于头顶上。头发长至下巴与锁骨之间较理想，且要使头发显得厚实、有分量。

● 矮小型

个子矮小的人给人一种小巧玲珑的感觉，在发型选择上要与此特点相适应。发型应以秀气、精致为主，避免粗犷、蓬松，否则会使头部与整个身体的比例失调，给人产生大头小身体的感觉。身材矮小者也不适宜留长发，因为长发会使头显得大，破坏人体比例的协调。烫发时应将花式、块面做得小巧、精致一些。盘头也有身材增高的感觉。



● 高大型

该体形给人一种力量美，但对女性来说，缺少苗条、纤细的美感。为适当减弱这种高大感，发式上应以大方、简洁为好。一般以直发为好，或者是大波浪卷发。头发不要太蓬松。总的原则是简洁、明快，线条流畅。

● 短胖型

短胖者显得健康，要利用这一点造成一种有生气的健康美，譬如选择运动式发型。此外应考虑弥补缺陷。短胖者一般脖子显短，因此不要留披肩长发，尽可能让头发向高度发展，显露脖子以增加身体高度感。头发应避免过于蓬松或过宽。

懒女孩时尚扮靓技巧之三

发型随性而来

一定在时尚前线的OL(Office Lady)们，日日忙碌不已，生怕哪天会跟不上时尚的律动。因此，除了妆容、衣着外，头发自然也成了不可忽视的时尚元素。抓住头上的风情，自然也就牢牢跟紧了时尚跳动的脉搏。其中的关键就是选择的发型要和性格协调，只有这样才能表现出时髦美。

下列几款前卫、优雅风格的美发新形象，可供时尚的OL们参考！

★ 文雅型

全头层次剪，使头发变蓬松，刘海偏长，硬朗的线条下展现不一样的个性温柔。

染色：在刘海和鬓角可选择大胆的绿色片染；

适合对象：性格爽朗的上班族，头发少者勿试；

适合脸型：圆脸或瓜子脸型。

★ 怀旧型

70年代的复古色彩，刘海长而平，突出鲜明的五官。两边和后面的头发剪成层次分明的阶梯状，增加动感。

染色：浅色，可尝试今年最流行的粉红色的局部挑染；

适合对象：从事时尚行业或大胆，时髦的女性；

适合脸型：立体感强的小脸型。

★ 精致型

发尾修剪得参差不齐，显得既时尚又精明干练，线条感明显。在边角处染色，这样线条会更加得到强调。

染色：栗色或红色做底全染，可在局部挑染；

适合对象：头发柔软，性格却非常干练的女性；

适合脸型：轮廓感比较强的脸型。

办公室

性格内向：善于言谈的人，选用自然翻式的发型；

性格开朗、潇洒的人，则要选择长发波流式的发型；

性格活泼、天真的人，则比较适合长发童花式的发型；

性格温柔、文静的人，选择直长发式的发型；

而短发型，一般配以性格豪爽、具有男子汉气的女性。