

女人
我最
大
王心远 著

*For every woman
who commits beauty and happiness to herself*

献给
一定要让自己美丽幸福的女人们

世界图书出版公司

女
人
大
我最
王心远



*For every woman
who commits beauty and happiness to herself*

献给
一定要让自己美丽幸福的女人们

世界图书出版公司
北京 · 广州 · 上海 · 西安

图书在版编目 (CIP) 数据

女人我最大 / 王心远著. —北京: 世界图书出版公司
北京公司, 2005.12
ISBN 7-5062-7782-4

I. 女... II. 王... III. 女性—生活—通俗读物
IV. Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 160468 号

女人我最大

出版人: 梁霄羽
策 划: 杨金涛 徐学超
著 者: 王心远
责任编辑: 杨艳慧
封面设计: 周周设计

出版者: 世界图书出版公司北京公司
计算机世界传媒集团 (<http://www.ccwbook.com>)
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街 137 号 邮编: 100010 电话: 64077922)
北京传佳 (销售热线: 010-88442801)
印 刷: 北京中创彩色印刷有限公司

开 本: 880 × 1230mm 1/32
印 张: 5
字 数: 109 千字
印 次: 2006 年 2 月第 1 版 2006 年 2 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5062-7782-4/G · 227 定 价: 25.00 元

版权所有 翻印必究

团购热线: 13366189126 13910338668

目 录

- 眼睛** 让眼睛更大...3·单眼变双眼皮...5
让眼睛看起来更亮...6·完美眼妆...8·睫毛...11
 隐形眼镜...16
- 脸** 洗脸...21·化妆...25·粉底...28
 化妆品也换季...31·药妆...33
- 身体** 体香...39·除毛...43·抗过敏...46
 去角质...50
- 保养** 抗老化...55·美白...58·防晒...62
 新娘的保养...66
- 头发** 自己给头发造型...73·学会打理头发...77
 被剪坏的头发...81·头上饰物...83
 不长不短的头...85
- 身材** 完美臀部曲线...91·解决游泳圈身材...95
 腿部消肿法...96·厌食症和暴食症...99
 美腿塑形...102
- 男人** 男性的皮肤保养...109·男人的真心话...121
 男人厌恶的女人...123

瑜伽 双人瑜伽...127 · 瘦身瑜伽...130 · 秀姿瑜伽...132

性爱瑜伽...134 · 瑜伽治疗便秘...136

装扮 民族服装...141 · 比基尼...142 · 日系流行妆...142

裙子...147 · 牛仔...148

眼 睛

眼睛是灵魂之窗。从一个人的眼睛中也可以看出许多身体以及心灵的问题。美丽的女人们，无论你是年轻或是年长，眼睛无疑是最容易泄漏你年龄秘密的地方。

但是眼妆并不容易画，不同的眼睛和肤色也要选用不同的色彩。到底应当怎么选择？又要怎么画才能呈现出华丽的质感，而不是俗气的气质呢？

首先，你每天都要花五分钟的时间照镜子，仔细看自己的眼睛，了解自己眼睛的特质，如哪个眼睛稍微大一点，单眼皮还是双眼皮，眼睛的间距有多少，眉毛的形状是什么样的等等。只有彻底了解自己的外形才能正确化妆。

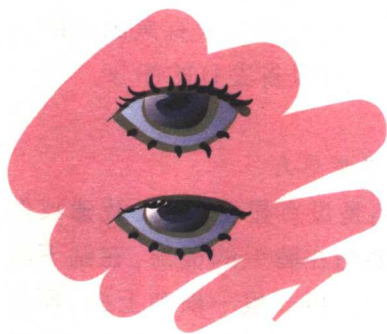
每天都要把化妆当作练习书法一样进行。时间长了以后，自然就熟练了，可以好好掌握化妆的技巧。

让眼睛更大

让眼睛看起来更大的三个方法：画上粗眼线；打上正确的眼影；贴假睫毛。

一直以来，大眼睛几乎都是无双美女必备的条件，但是单眼皮小眼睛的人就不能拥有迷人的双眼吗？究竟小眼睛的美女们要如何才能克服先天劣势，摇身一变成为大眼美女呢？

掌握正确的画眼影的方法，可以让你的眼睛显得更大：



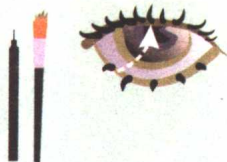
确定自己眼睛类型

首先要确定自己的眼睛是什么类型的。一般说来，眼型分为两种：浮肿型和立体型。如果你不知道自己是什么眼型，我可以给你介绍一个很容易判断自己眼型的方法：眼睛张开，如果能看到自己睫毛根处的是立体型的，看不到则属于浮肿型的。

如果你的眼型是浮肿型的，在画眼线的时候一定要画粗一点；如果是立体型的，画得

稍微细一点会更好看。

眼睛小的人在画眼线的时候应该画成隐藏式的眼线，这样看起来会非常自然。如果你对隐藏式的眼线还不是很满意，应该选择自来水式的眼线笔画在眼睛上沿；如果你的眼型是浮肿型的，眼线要再加粗，方法是在原来的基础上加上黑色眼线。



画眼线的方法

打上正确的眼影，可以让你的眼睛显得更大：

现在市面上的眼影一般都是好几个颜色配套好的套装，



画眼影的方法

并且注明了画的顺序。一般A是用来画眼线的，B用来打上整个眼睛的阴影，C画在眼头的部分，凸现鼻子的部分，D选择最浅的颜色来刷眉骨、眼尾和下眼睑的部分。有黑眼圈的人可以省去D的部分。

贴假睫毛也可以让你的眼睛显得更大：

画完眼线，如果你的眼睛还是没有显得很大，我建议在出门前贴上假睫毛。假睫毛要贴在睫毛的根部。在贴下假睫毛的时候最好一根一根剪下来，再一根一根贴上去。虽然费时间，但这样贴假睫毛会显得更自然一些。假睫毛用完后摘下来最好用酒精擦一擦，然后绕在铅笔上，方便下次继续使用。

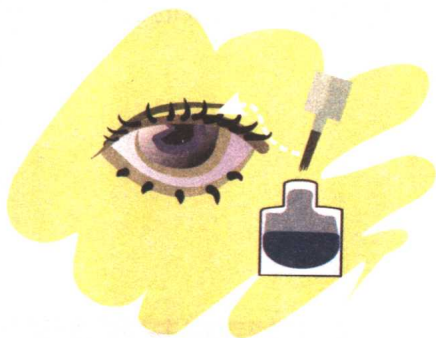
用这样的步骤画好眼线，打上眼影，有必要的贴假睫毛，小眼睛的你也可以拥有明眸闪烁的大眼感觉。美丽就存在于这些装扮细节之中。



贴假睫毛的方法

单眼皮变双眼皮

有一种说法，缝的双眼皮有一天会消失，而实际上，如果找正规的医院做双眼皮，成功的话，缝出来的双眼皮可以坚持一辈子。



单眼皮变双眼皮的方法

想让单眼皮的眼睛看起来有双眼皮的效果，除了去医院做双眼皮，我建议你还可以使用下面这些化妆的方法：

首先将眼蜜的涂抹范围加大，一定要推均匀，再在睫毛的位置加上同色的眼影。这样将整个颜色扩大到整个眼窝的位置就会有放大的作用。

如果眼窝比较深的话，眼角的颜色就一定不要深。

画眼线的时候一定要用眼线液，沿着睫毛上面画细细的一条。画好之后必须等干透了再睁开眼睛看效果，不然会出现两道印记。如果加粗眼线，可以让效果更明显；如果想让眼睛看起来比较妩媚，延伸眼尾的眼线即可。

产品推荐

强生透明色双眼皮贴布

这种双眼皮贴布可以将单眼皮、内双暂时变成双眼皮，使用后不会对上妆产生影响，可以连续贴2天，而且不会拉扯眼皮，但在使用后应该温柔撕落，避免眼皮松弛。

使用方式：使用弯剪剪出适合自己眼睛长度的胶带，贴在将呈现双眼皮折线的位置，内双者则应贴在原本折线的更上方一点。

让眼睛看起来更亮

眉毛到眼尾的顺序为：亮、不亮、亮。用这个方法给人没有浮肿的感觉。

有些工作强度大的女人，因为经常加班熬夜，眼睛因为过于疲倦，而显得浮肿无神。这样的眼睛是美丽女士的天敌。如何

让你的眼睛看起来更亮？这是我给你的建议：

使眼睛不浮肿无神的

方法：

眼线不要画成一条线，要根据眼睛的形状来进行调整，先仔细观察自己的眼睛到底是什么样子的，怎么画才最完美。

如果想让眼睛的双眼皮比较明显，可以用比较浅一点的颜色。

眼睛浮肿，可以用一些接近肤色的颜色打在眼窝的位置，再用一点带亮光的颜色打在眉骨。

眉毛到眼尾的顺序为：亮、不亮、亮。用这个方法给人没有浮肿的感觉。

如果用的都是浅色的眼影，让人感觉眼睛无神，这时候需要画内眼线来加强效果。

将睫毛夹起来，再刷上睫毛膏也会让眼睛很亮。



使眼睛不浮肿无神的方法

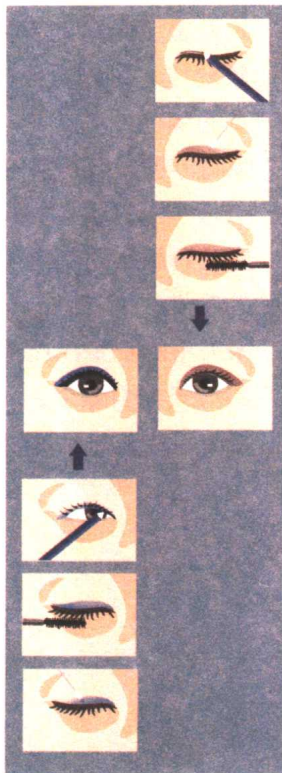
a 眼窝打深 b 眉骨打亮

完美眼妆

眼妆可以使用的东西很多，到底要先使用哪个呢？想让眼睛呈现出不同的效果，使用程序也是不一样的。譬如，想让眼线看起来很明显，让眼睛看起来很亮的话，眼线一定是最后一个步骤才加上去的，甚至是刷完睫毛以后再上眼线。但是不论如何，眼影一定画在上睫毛膏之前。如果希望眼线看起来非常自然，就要先画眼线，之后再把眼影叠上去，这时眼线就会隐藏在眼影里面。

正常眼部化妆的步骤：

1. 眼皮的打底，即粉底的步骤。
2. 霜状或粉状眼影，注意选择非常清爽的眼影（小秘诀：霜状 + 粉状眼影 = 持久、显色）。



眼部化妆步骤

完美眼妆注意事项：

1. 眼部打底不可少，让整个眼睛的颜色看起来很均匀。

2. 霜状眼影可以提升亮度。注意：上霜状的眼影前不要上蜜粉。

3. 深色眼影从睫毛根部刷起。建议：大双眼皮MM眼影用量要少。

4. 将睫毛以90度向上夹。这样的方法要刷上很浓的睫毛膏。

推荐一种适合任何场合的浅色眼影画法：

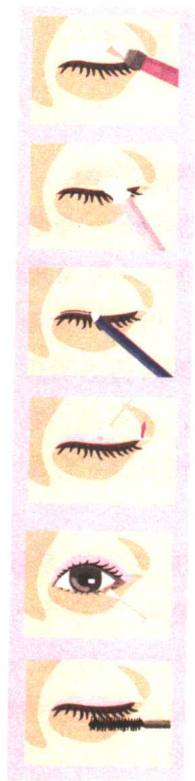
1. 眼部打底。

2. 霜状眼影。在眼皮上方和眉头扫过，可以增加眼睛的深邃感。

3. 眼线细细地画在睫毛的根部，这也是初学者画眼线的方法。然后用棉花棒匀开眼线，再用深色眼影盖在眼线上。注意：眼角的部分一定要略向上画。

4. 可以用深色的眼影刷在下睫毛的根部。

5. 刷好睫毛膏以后，90度向上夹起睫毛，然后再刷上一层睫毛膏。



隐藏眼线的画法



不要画腮红的眼

贴心关怀

如果眼睛画成右图这样，请注意

一定不要画腮红。

产品推荐

ShuUemura 植村秀眼部遮瑕膏

特别为掩盖黑眼圈和印痕等眼部瑕疵而设，能满足不同需要：橙色可遮盖黑眼圈，黄色可遮盖褐色的眼圈，紫色可为明眸缔造透明感，白色则可提升眼眸明亮度。只需用指尖或海棉，就可做出称心的遮瑕效果。此外，盒装的眼部遮瑕膏可互相并合，以配合不同的遮瑕需要，方便携带。

YSL 圣罗兰明彩笔

最初，它只是一个独特的创意，但是现在却成了化妆品中不可缺少的一部分。它拥有令人惊羡的轻柔质地：既不是凝胶体，也不是粉末，这种透明、流动的乳液梦幻般地停留在粉、粉底或化好的妆上，也可以在没有化妆的时候单独使用。CD 的 RADIANCE BOOSTER PEN 也十分好用，且滋润度更高。

使用方法：在脸上的晦暗部位划上几笔——眼睛的下部、鼻子的两侧、嘴角、下巴凹陷处和轮廓线，用指尖调和。使你的轮廓更为突出，强化你的五官特征——在T字部位划线或加亮前额的中间、鼻梁、下巴的凹部以及颧骨。使嘴唇丰满完美——沿着嘴唇的轮廓使用并且用指尖调和。在眼部的阴影部分使用，可以提高它的亮度，轻轻地在眼脸上划几笔，并用指尖调和，可以让你的眼睛神采奕奕。

睫毛

小钢刷就是睫毛梳，一般人都认为小钢刷是用来刷眉毛的，但实际上它也是刷睫毛不可缺少的工具。

如果你愿意慢慢仔细研究怎么刷睫毛，可以把睫毛刷得很漂亮的话，几乎就可以不用眼线，睫毛基本就可以代替你整个眼部的彩妆。

刷睫毛必备工具：

先介绍一下刷睫毛必备三个工具：睫毛夹、睫毛梳和小钢刷。

小钢刷就是睫毛梳，一般人都认为小钢刷是用来刷眉毛的，但实际上它也是刷睫毛不可缺少的工具。一般刷睫毛的过程是先打蜜粉，刷睫毛，再上眼影。但是有些人习惯于先上眼影再刷睫毛。这样，在刷睫毛的时候，眼影就有可能飘落在睫毛上，影响睫毛膏的附着力和效果。这时，就需要用小钢刷先把睫毛梳干净，先把余粉都刷干净再上睫毛膏。如果刷完睫毛膏的时候睫毛粘在一起，也可以在睫毛膏还没有干透的时候将结在一起的睫毛梳开。



用睫毛梳将睫毛刷顺

正常刷睫毛的方法：

1. 用睫毛梳将睫毛刷顺。



上底膏

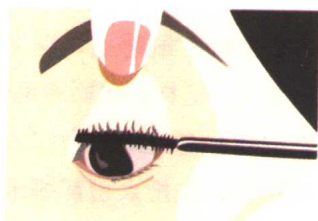
2. 上底膏。

3. 用睫毛膏由上往下轻刷睫毛去除余粉。



用睫毛膏由上往下轻
刷睫毛去除余粉

4. 从根部以Z字形向上刷。



从根部以Z字形向上刷