

塑形·造型

Suxing Zaoxing

方毅◎编著



方毅

吉林省服装设计师协会
陈列艺术分会会长

曾获奖：

中国泳装时尚买手大赛陈列创意奖
第六届国际T恤设计大赛铜奖
东北三省时装买手大赛铜奖

曾出版：

《职场丽人彩妆服》
《服装展示与陈列设计》
《韩国风潮衣搭配》
《服装设计基础》
《服装设计理论与实践》





塑形·造型

Suxing Zaoxing

方毅 编著

吉林省服装设计师协会
陈列艺术分会会长

图书在版编目 (C I P) 数据

塑形·造型 / 方毅编著. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5384-6992-9

I. ①塑… II. ①方… III. ①女性—健美运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160956 号



编 著 方 毅
出 版 人 李 梁
责任编辑 端金香 张 超
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
内文设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 220千字
印 张 10
印 数 1—10000
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-6992-9
定 价 29.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186



Qianyan 前言



追求美丽是女性与生俱来的特性，在这个时尚已蔚然成风的时代，不仅内在要美，外在也一定要美，做到慧中而秀外。想要有个完美时尚的形象，首先要有好的身材，然后要有好的造型。

那么什么是好身材呢？很多女孩认为好身材就是一个字“瘦”，其实则不然。追求时尚没有错，但盲目跟风就是你的错了，只有适合自己的才是最好的。本书分为两篇，塑形篇就是要告诉广大爱美女性什么是真正的完美身材，怎样去拥有“零死角”的完美身材。世上并没有人是天生的衣架子，几乎人人都有身材上的小烦恼，无论你在烦恼什么，完美曲线操都能帮你搞定。造型篇以清新、性感、可爱等不同风格的造型为范本，引领爱美女性正确定位自己的风格，探寻造型的神话世界。无论你是哪一种风格气质的女孩，这里都有适合你的时尚造型。

衷心希望《塑形·造型》能帮助所有爱美的女孩子，塑造出属于自己的完美身材，穿出自己的风格和品味。属于你的好身材，属于你的时尚，破茧成蝶从这一秒开始。



塑造完美曲线 完美曲线操局部塑形，任何人都可以拥有好身材。

第一章

塑造适合自己的完美“S”形

12 女性完美体形的标准是什么

13 分析身材变形的原因

13 发胖的顺序

13 雌激素的作用

14 不良生活习惯导致脂肪堆积

15 骨盆歪斜导致身材变形

16 水肿导致肥胖尤其是腿部

17 错误的塑形方法

17 节食减肥

18 吸脂减肥



第二章

完美“S”形从局部开始

22 美颈 塑造性感锁骨曲线

22 颈部热身运动

24 眼镜蛇美颈运动

26 小船式美颈运动

28 美人鱼颈部运动

30 穴位按摩塑造颈部曲线

32 美肩 打造迷人香肩

32 肩部热身运动

33 简单伸展运动

34 肩部翻转运动

36 肩部伸展运动

38 风车式肩部运动



40 美臂 “臂”胜绝招打造 纤纤手臂

- 40 手臂热身运动
- 41 简单手臂伸展运动
- 42 双臂侧伸展运动
- 44 舞蹈式臂部运动
- 46 小鸟式美臂操
- 48 按摩加养护打造纤纤玉臂

50 美胸 塑造完美胸部曲线

- 50 美胸热身运动
- 52 云雀式美胸运动
- 54 侧伸展美胸运动
- 56 简单易行的美胸护理
- 57 中医健康塑胸按摩

58 美腹 塑造平坦性感小腹

- 58 小船式收腹运动
- 60 睡前减腹燃脂运动
- 62 肚皮舞运动燃烧腹部脂肪
- 66 穴位按摩紧致小腹



68 美背 塑出“U”形背 部曲线

- 68 背部热身运动
- 70 背部伸展运动
- 72 一字马美背运动
- 74 蛇式美背运动
- 76 护理加按摩调理粗糙肤质

78 美腰 打造迷人“小 腰精”

- 78 前驱式拉伸运动
- 79 后倾式腰部运动
- 80 燃烧腰部脂肪运动
- 86 热舞束腰运动

90 美臀 打造模特“蜜 桃臀”

- 90 了解臀形为美臀做准备
- 91 臀部热身运动
- 92 侧身肌肉收缩运动
- 96 俯身抬腿运动
- 98 收缩臀部肌肉运动

100 美腿 打造美腿天后

- 100 腿部热身运动
- 101 腿部简单伸展运动
- 102 小腿拉伸运动
- 104 坐姿前屈伸展操
- 106 减少膝盖肌肉的塑形按摩
- 108 椅子操燃烧大腿内侧脂肪
- 110 坐地扭转伸展操
- 113 屈腿后伸展操
- 114 侧卧伸展操
- 116 大腿穴位按摩消除赘肉



造型篇

Zaoxing Pian

不做普通“小角色” 打造如模特般充满自信的形象，成为时尚宠儿。

第一章 造型搭配基本技巧

120 不同风格的时尚造型

- 120 清新天使风
- 121 性感魔女风
- 122 甜美萝莉风
- 123 优雅熟女风

124 潮人造型不可不知的色彩原理

- 124 协调色
- 124 对比色
- 125 色明度
- 125 色纯度
- 125 冷色、暖色
- 126 色彩性格



第二章 小魔头魅惑造型

128 时尚小恶魔扮靓范本

129 轻薄裸肌修容底妆

130 时尚小恶魔彩妆与发型秀

- 130 玩偶派魔眼彩妆
- 132 外翻式编辫盘发发型
- 133 哥特风烟熏彩妆
- 135 随意蓬乱卷发发型

136 时尚小恶魔服装秀

- 136 摩登加复古性感搭配
- 138 神秘芭比风性感搭配

140 时尚小恶魔美甲秀

- 140 梦幻元素魔女美甲
- 140 神秘复古元素美甲
- 142 妖艳红色美甲



第三章 洛丽塔洋娃娃造型

144 甜美小恶魔扮靓范本

145 甜美小恶魔彩妆与发型秀

- 145 轻量级魔女彩妆
- 147 俏皮头顶高盘发发型
- 148 复古小魔女彩妆
- 149 自然卷发髻发型

152 甜美小恶魔服装秀

- 152 简约酷辣性感搭配
- 154 文艺范儿层叠搭配

156 甜美小恶魔美甲秀

- 156 黑色亮片美甲
- 157 冷酷黑色美甲
- 158 绚丽魔幻美甲
- 158 绚丽蝴蝶美甲

160 卡哇伊洋娃娃扮靓范本

161 细腻粉润修容底妆

162 洋娃娃彩妆与发型秀

- 162 粉嫩蜜糖娃娃彩妆
- 164 斜刘海编辫发型
- 166 清甜复古彩妆
- 167 麻花辫刘海高发髻发型

170 洋娃娃服装秀

- 170 小公主甜美搭配
- 172 时尚牛仔活力搭配

174 洋娃娃美甲秀

- 175 动感条纹美甲
- 176 蝴蝶结亮片美甲
- 177 洛丽塔白色美甲



第四章

优雅轻熟女内涵造型



178 懵懂萝莉扮靓范本

179 懵懂萝莉彩妆与发型秀

179 清爽透明感彩妆

181 梨花内卷发发型

182 懵懂萝莉服装秀

182 清爽色调率真搭配

184 懵懂萝莉美甲秀

184 盛夏糖果蜜色美甲

184 甜美公主微奢美甲

186 甜美可爱亮色美甲



188 婉约轻熟女扮靓范本

189 质感亚光肌修容底妆

191 婉约轻熟女彩妆与发型秀

191 复古风媚眼彩妆

193 内扣卷发发型

194 电眼熟女郎彩妆

196 双层叠加式束发发型

198 婉约轻熟女服装秀

198 复古单品熟辣搭配

200 基础款乘法搭配

202 婉约轻熟女美甲秀

202 雅致配色内敛美甲

202 惊艳花柄华美美甲

204 华丽宴会美甲

205 黑色法式美甲

206 华丽大女生扮靓范本

207 华丽大女生彩妆与发型秀

207 酷辣猫女彩妆

208 多层次高盘发发型



210 华丽大女生服装秀

210 复古花样微熟搭配

212 华丽大女生美甲秀

212 法式裸粉华丽美甲

第五章

淡雅小清新 天使风造型

214 女孩气清新扮靓范本

215 淡雅的修容底妆

216 女孩气清新彩妆与发型秀

216 束感裸色甜美彩妆

218 发髻式内扣发型

220 乖乖女美眸彩妆

221 甜美内扣式束发发型

224 女孩气清新服装秀

224 经典蕾丝搭配

226 女孩气清新美甲秀

226 低调清新风格美甲

226 珠光香槟色美甲

227 玫红少女恬美美甲

228 地中海风格美甲

229 绚丽甜蜜水果美甲

230 可爱精灵清新扮靓范本

231 可爱精灵清新彩妆与发型秀

231 零修饰感透明彩妆

233 波浪式外翻发型

234 可爱精灵清新服装秀

234 清新可爱搭配

236 可爱精灵美甲秀

236 梦幻纯美精灵美甲

236 低调奢华清新美甲

238 小女生粉色珍珠美甲

239 甜蜜情人节美甲

239 可爱芭比美甲





塑形·造型

Suxing Zaoxing

方毅 编著

吉林省服装设计师协会
陈列艺术分会会长



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

塑形·造型 / 方毅编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 8
ISBN 978-7-5384-6992-9

I. ①塑… II. ①方… III. ①女性—健美运动—基本知识 IV. ①G883

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 160956 号



编 著 方 毅
出 版 人 李 梁
责任编辑 端金香 张 超
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
内文设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 220千字
印 张 10
印 数 1—10000
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-6992-9
定 价 29.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





追求美丽是女性与生俱来的特性，在这个时尚已蔚然成风的时代，不仅内在要美，外在也一定要美，做到慧中而秀外。想要有个完美时尚的形象，首先要有好的身材，然后要有好的造型。

那么什么是好身材呢？很多女孩认为好身材就是一个字“瘦”，其实则不然。追求时尚没有错，但盲目跟风就是你的错了，只有适合自己的才是最好的。本书分为两篇，塑形篇就是要告诉广大爱美女性什么是真正的完美身材，怎样去拥有“零死角”的完美身材。世上并没有人是天生的衣架子，几乎人人都有身材上的小烦恼，无论你在烦恼什么，完美曲线操都能帮你搞定。造型篇以清新、性感、可爱等不同风格的造型为范本，引领爱美女性正确定位自己的风格，探寻造型的神话世界。无论你是哪一种风格气质的女孩，这里都有适合你的时尚造型。

衷心希望《塑形·造型》能帮助所有爱美的女孩子，塑造出属于自己的完美身材，穿出自己的风格和品味。属于你的好身材，属于你的时尚，破茧成蝶从这一秒开始。



塑造完美曲线 完美曲线操局部塑形，任何人都可以拥有好身材。

第一章

塑造适合自己的完美“S”形

12 女性完美体形的标准是什么

13 分析身材变形的原因

13 发胖的顺序

13 雌激素的作用

14 不良生活习惯导致脂肪堆积

15 骨盆歪斜导致身材变形

16 水肿导致肥胖尤其是腿部

17 错误的塑形方法

17 节食减肥

18 吸脂减肥



第二章

完美“S”形从局部开始

22 美颈 塑造性感锁骨曲线

22 颈部热身运动

24 眼镜蛇美颈运动

26 小船式美颈运动

28 美人鱼颈部运动

30 穴位按摩塑造颈部曲线

32 美肩 打造迷人香肩

32 肩部热身运动

33 简单伸展运动

34 肩部翻转运动

36 肩部伸展运动

38 风车式肩部运动

40 美臂 “臂”胜绝招打造 纤纤手臂

- 40 手臂热身运动
- 41 简单手臂伸展运动
- 42 双臂侧伸展运动
- 44 舞蹈式臂部运动
- 46 小鸟式美臂操
- 48 按摩加养护打造纤纤玉臂

50 美胸 塑造完美胸部曲线

- 50 美胸热身运动
- 52 云雀式美胸运动
- 54 侧伸展美胸运动
- 56 简单易行的美胸护理
- 57 中医健康塑胸按摩

58 美腹 塑造平坦性感小腹

- 58 小船式收腹运动
- 60 睡前减腹燃脂运动
- 62 肚皮舞运动燃烧腹部脂肪
- 66 穴位按摩紧致小腹



68 美背 塑出“U”形背 部曲线

- 68 背部热身运动
- 70 背部伸展运动
- 72 一字马美背运动
- 74 蛇式美背运动
- 76 护理加按摩调理粗糙肤质

78 美腰 打造迷人“小 腰精”

- 78 前驱式拉伸运动
- 79 后倾式腰部运动
- 80 燃烧腰部脂肪运动
- 86 热舞束腰运动

90 美臀 打造模特“蜜 桃臀”

- 90 了解臀形为美臀做准备
- 91 臀部热身运动
- 92 侧身肌肉收缩运动
- 96 俯身抬腿运动
- 98 收缩臀部肌肉运动

100 美腿 打造美腿天后

- 100 腿部热身运动
- 101 腿部简单伸展运动
- 102 小腿拉伸运动
- 104 坐姿前屈伸展操
- 106 减少膝盖肌肉的塑形按摩
- 108 椅子操燃烧大腿内侧脂肪
- 110 坐地扭转伸展操
- 113 屈腿后伸展操
- 114 侧卧伸展操
- 116 大腿穴位按摩消除赘肉



造型篇

Zaoxing Pian

不做普通“小角色” 打造如模特般充满自信的形象，成为时尚宠儿。

第一章 造型搭配基本技巧

120 不同风格的时尚造型

- 120 清新天使风
- 121 性感魔女风
- 122 甜美萝莉风
- 123 优雅熟女风

124 潮人造型不可不知的色彩原理

- 124 协调色
- 124 对比色
- 125 色明度
- 125 色纯度
- 125 冷色、暖色
- 126 色彩性格



第二章 小魔头魅惑造型

128 时尚小恶魔扮靓范本

129 轻薄裸肌修容底妆

130 时尚小恶魔彩妆与发型秀

- 130 玩偶派魔眼彩妆
- 132 外翻式编辫盘发发型
- 133 哥特风烟熏彩妆
- 135 随意蓬乱卷发发型

136 时尚小恶魔服装秀

- 136 摩登加复古性感搭配
- 138 神秘芭比风性感搭配

140 时尚小恶魔美甲秀

- 140 梦幻元素魔女美甲
- 140 神秘复古元素美甲
- 142 妖艳红色美甲



第三章 洛丽塔洋娃娃造型

144 甜美小恶魔扮靓范本

145 甜美小恶魔彩妆与发型秀

- 145 轻量级魔女彩妆
- 147 俏皮头顶高盘发发型
- 148 复古小魔女彩妆
- 149 自然卷发髻发型

152 甜美小恶魔服装秀

- 152 简约酷辣性感搭配
- 154 文艺范儿层叠搭配

156 甜美小恶魔美甲秀

- 156 黑色亮片美甲
- 157 冷酷黑色美甲
- 158 绚丽魔幻美甲
- 158 绚丽蝴蝶美甲

160 卡哇伊洋娃娃扮靓范本

161 细腻粉润修容底妆

162 洋娃娃彩妆与发型秀

- 162 粉嫩蜜糖娃娃彩妆
- 164 斜刘海编辫发型
- 166 清甜复古彩妆
- 167 麻花辫刘海高发髻发型

170 洋娃娃服装秀

- 170 小公主甜美搭配
- 172 时尚牛仔活力搭配

174 洋娃娃美甲秀

- 175 动感条纹美甲
- 176 蝴蝶结亮片美甲
- 177 洛丽塔白色美甲

