

超值全彩
白金版
29.80

美丽、优雅、时尚必备书

丽质美人必修课

护肤 秀发 美甲 彩妆 装扮

送给女人的贴心礼物

肤色很差？发型一成不变？想要美甲？不会化妆？不懂穿搭？行动起来吧，本书精选爱美女性关注的护肤、秀发、美甲、化妆和装扮五大专题，带你发现另一个很美很美的自己！

中国华侨出版社



丽质美人必修课

护肤 · 秀发 · 美甲

彩妆 · 装扮

符绿漪 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

丽质美人必修课: 护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮 / 符绿漪编著. — 北京: 中国华侨出版社, 2013.8

ISBN 978-7-5113-3862-4

I . ①丽… II . ①符… 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 (2013) 第 186946 号



丽质美人必修课: 护肤·秀发·美甲·彩妆·装扮

编 著: 符绿漪

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 泓 涛

封面设计: 李艾红

文字编辑: 伍晓军

美术编辑: 杨玉萍

经 销: 新华书店

开 本: 720mm × 1020mm 1/16 印张: 27.5 字数: 760千字

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

版 次: 2013年9月第1版 2013年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-3862-4

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传 真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。



女人美丽一生的必修课

俗语说：“爱美之心，人皆有之。”爱美是人的天性。哪个女人不渴望拥有光洁嫩滑的肌肤、靓丽出众的容貌、曼妙窈窕的身姿和优雅得体的气度。美丽的容貌和优雅的气度不仅能让女性成为最引人注目的焦点，给她们带来充分的自信和发自内心的

幸福感，而且能给她们带来更多更好的人生机遇。为了实现自己的美丽梦想，使自己青春永驻，许多女性在追求美丽的过程中不惜花费金钱和精力，付出百般努力。但是，由于没有科学的指导，不少人盲目听信那些错误的观念和销售人员的花言巧语，购买了各种似是而非的化妆品，或是采用不够合理的美容美肤方法，或是看到别人好看的装扮就直接效仿，结果却总是收效甚微，有时甚至适得其反，不但没有变得美丽，有时可能会带来损害，让人苦恼不已。

为了给广大女性提供科学且行之有效的美容、化妆和装扮技巧，解决广大女性的扮靓难题，我们精心编写了这本《丽质美人必修课：护肤·秀发·美甲·彩妆·装扮》。全书包括五大篇，详细讲解了肌肤的保养、秀发的造型、玉指的美化、彩妆的描画以及服饰的整体穿搭。其中，护肤篇主要讲解了如何了解你的皮肤，如何简单识别护肤品的标签和了解其有效成分，选择护肤品，制定日常护肤方案，以及应对色斑、各种因素引起的红肿、黑眼圈、血管破损、皱纹、肤色不均、黄褐斑等皮肤问题的方法；秀发篇主要讲解了基础护发知识、头发的日常洗护方法，烫发、染发的门道，选择适合自己的发型，教你做出各种漂亮发型，以及一系列出席各种场合时的发型等内容；美甲篇主要讲解了美甲工具和各种美甲产品及用途，手把手地指导你护理自己的指（趾）甲的基本方法，以及给指甲上色和不同风格的涂甲技巧，让你在家就轻松做出漂亮美甲，同时教你保护双手、处理指甲边缘的倒刺和老茧等方法；彩妆篇主要讲解了基本的化妆品、化妆及化妆工具常识，教你如何挑选最适合自己的产品，手把手地教你最实用的化妆技巧及经典彩妆打造，以及如何解决化妆中的各种难题等内容；装扮篇主要讲解了妆扮的基础知识，如何根据自己的体型选择适合自己的服饰，打造属



于自己的完美风格和气质等内容。

本书推崇自然的美学理念，同时又超越传统，大胆创新，用现代修饰技巧，将现有护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮技巧作为基础，通过审美法则的灵活运用，与人体生命活力美及个性气质美有机融合，从而使自己的整体形象设计达到最佳状态。具体而言，有如下鲜明特点：

一是内容全面。本书信息量强大，涵盖了女性扮靓技巧中的护肤、秀发、美甲、彩妆、装扮等全部内容，可谓最全的扮靓宝典。

二是版式精美。本书图文并茂，在版式设计上更加时尚、新潮，图片更加精美，给读者带来极具视觉冲击力的观感。

三是实用性强。本书为读者提供了大量可供参考的实用的方法，操作简单易行，堪称爱美女性提高美丽指数、自信指数和成功指数的实用百科全书。

对于女性而言，如何让自己变得更美丽、更健康是一生的必修课。因此，女人无论处在任何年龄阶段，始终都应坚定深爱自己的信念，让自己美丽一生。希望本书成为天下爱美女性最知心的朋友，并对全面提升女性朋友的生活质量有所裨益。





目录



第一篇

护肤篇 /1

Part 1 基础护肤入门 /2

肌肤密码全揭秘.....	2
什么是皮肤	2
皮肤类型	3
护肤用品要会选.....	5
十大护肤用品	5
查看护肤品的标签	6
选择你需要的成分	10
毒物警报!	18
皮肤护理要分类.....	20
油性皮肤的清洁方法	20
干性皮肤的滋养	21
混合性皮肤的平衡保养	22
保持中性皮肤的良好状态	23
敏感性皮肤的保养	24

Part 2 肌肤的日常养护 /25

水嫩肌肤“洁”出来.....	25
清洁皮肤	25
去除角质	29
靓丽肌肤“养”出来.....	32
滋养面部肌肤	32





面膜的奇效	36
天然自制面膜	37
巧用精油滋养皮肤	60
阿育吠陀美容法	68
眼部皮肤的保养	70
晚霜	71
皮肤特殊护理品	73
10 种抗皱方法	74
滋养体肤	75
DIY 体肤保养	76
芳香按摩	78
吃出美丽肌肤	79
足部保养	80
消灭脂肪团	82
无瑕肌肤“护”出来	84
防晒	84
护肤问题解答	84
假日护肤	87

Part 3 与肌肤问题说“拜拜” /91



消除斑点	91
消灭顽固的斑点	91
消除红肿	96
激素变化造成的红肿	96
过敏造成的红肿	97
远离黑眼圈	99
造成黑眼圈的原因是什么?	99
应对破损血管	100
淡化皱纹	101
日常抗皱	101
高科技疗法	104
动态皱纹的高科技疗法	108



第二篇

秀发篇 /111

Part 1 基础护发课堂 /112

解读秀发密码.....	112
头发的结构.....	112
头发的质地.....	114
头发的类型.....	115
日常洗护有方法.....	116
不同年龄阶段的护发要点.....	116
洗发.....	119
护发.....	120
DIY 护发膜.....	123
假日护发.....	126
饮食护发.....	127
干发.....	129
吹干的基本过程.....	129
梳理.....	129
选择发梳.....	129
梳发技巧.....	130
剪发.....	131
剪发前须知.....	131
头发的修剪.....	132

Part 2 时尚美发秘籍 /134

选对发型是关键.....	134
发型与脸型.....	134
短发.....	136
中等长度的头发.....	137
长发.....	140
时尚烫发有门道.....	142
烫发.....	142
巧为秀发添色彩.....	144
染色的类型.....	144
选择染发剂.....	146
选择颜色.....	147





染后护理	148
------------	-----

Part 3 看我百变造型 /150

玩转造型工具	150
造型剂	150
各类工具	151
日常造型有“新”意	154
长发造型	154
短发造型	188
盛装造型也时尚	196
晚宴造型	196
婚礼发型	198

第三篇



美甲篇 /205

Part 1 美甲之前先护甲 /206

准备工作不可少	206
了解指甲的基本结构	206
呵护指甲从家开始	207
拯救不完美指甲	210
使用假指甲的注意事项	217
指甲护理工具	218
手指甲护理指南	223
第一步：备好工具	223
第二步：修剪和打磨	224
第三步：指皮护理	227
第四阶段：收尾工作	228
脚趾甲护理指南	230
第一步：备好工具	230
第二步：准备	231
第三步：修剪和成型	231
第四步：指皮护理	232
第五步：去除死皮	233
第六步：收尾工作	233



Part 2 花样美甲显个性 /235

美甲第一步：准备	235
工具	236
手势	236
涂坏指甲的补救	238
美甲第二步：着色	240
白色和透明色	242
中性色	242
粉色	243
红色	244
红褐色	244
前沿色彩	245
法式指甲	246
抛光打造天然美甲	246



第四篇

彩妆篇 /249



Part 1 彩妆轻松入门 /250

了解基本常识	250
化妆基本常识	250
认识化妆工具	251
化妆工具	251

Part 2 基础彩妆轻松“练” /253

按“部”就班练彩妆	253
粉底	253
遮瑕	255
腮红	256
眼妆	257
唇妆	259
各色皮肤的彩妆选择	261
冷色皮肤，金发	261
暖色皮肤，金发	262
冷色皮肤，黑发	263
暖色皮肤，黑发	264



冷色皮肤, 红发	265
暖色皮肤, 红发	266
黄色皮肤, 黑发	267
东方皮肤, 黑发	268
浅黑色皮肤, 黑发	269
黑色皮肤, 黑发	270
实用化妆技巧锦囊	271
解决化妆中的 18 个难题	271
50 个美容秘诀	273
50 个省钱的美容妙方	275
10 大化妆问题解答	278
让你变年轻的 6 个步骤	279

Part 3 经典彩妆全示范 /281



清新日妆	281
生活淡妆	281
时尚晚妆	285
晚妆	285

第 五 篇

装扮篇 /287

Part 1 基础装扮课堂 /288

了解你的体型	288
认识自己的体型	288
由内而外的 7 层着装	292
适合自身体型的服装	293
选择最好的	299
贴身内衣: 第二层皮肤	299
穿着层次要领	299
选择领口的诀窍	299
选择合适的尺寸	302
平衡性和均衡性	303
找到属于自己的风格	306
第 1 步: 发掘自己的爱好	307
学会观察: 阐释你自己的流行印象	308



发掘自己的穿着方式	309
-----------------	-----

Part 2 升级你的衣橱 /316

衣橱必备品	316
如何赶上潮流	319
更新衣物的缘由	319
时尚四杰	321
镇柜之宝	328
选购秘诀	333
实用购物清单	334
购物前须知	335
精明消费者的购衣全手册	336
如何选购外套	340
如何选购套装	348
如何选购裤装	350
如何选购连衣裙	359
如何选购半身裙	366



Part 3 完美风格装扮 /371

穿出好身材	371
快速颜色搭配	371
彰显优势	377
合身为本	377
协调全身各部位	384
各个年龄段的着装	389
二十多岁	390
三十多岁	392
四十多岁	394
五十多岁	396
六十多岁	398
巧用配饰	399
鞋子	399
手提包	406
珠宝首饰	409
帽子	411
腰带	412
手套	412
袜类	413



特殊场合装扮..... 414

职场 414

休闲 418

晚宴 423



第一篇
护肤篇

Part 1 基础护肤入门

肌肤密码全揭秘



◀ 什么是皮肤

皮肤是人体最大的器官，覆盖并保护着整个身体的表面。保持美丽健康肌肤的秘诀就是要了解皮肤的功能，这可以帮助你正确地保养皮肤，令它更坚韧细致。皮肤主要有两层——表皮和真皮。

表皮

这是皮肤最上面的一层，也是你实际看到的皮肤。表皮保护你的身体不受侵害和感染，同时锁住水分。表皮由几层活细胞组成，这些活细胞层被死皮细胞层覆盖。表皮不停生长，在其底层生成新细胞。新细胞很快死去，被另外的新生细胞推至皮肤表面。这些死皮细胞最终会脱落，也就是说每次当新的皮肤层形成的时候，你的肌肤都会重新变得柔软光滑。

活细胞层由血液从底部供给营养，所以只需给表面的死细胞层补充水分，就可以确保皮肤一直饱满柔滑。

表皮决定了肤色，因为表皮控制皮肤的色素。表皮的厚度因覆盖身体部分的不同而不同。比如，足底的表皮比眼睑部分的要厚很多。

真皮

处在表皮层下面的是真皮层，它完全由活细胞组成。真皮层内有无数强韧的纤维，这能



▲ 像美容师一样了解皮肤有助于你对皮肤进行必要的保养，并了解什么对皮肤有益、什么会损害皮肤。

保持皮肤的弹性、稳定性和活力。这里也分布着血管，为这一部分组织提供重要的营养。

表皮通常具有自我修复和恢复的功能，可以更新皮肤，但是真皮会因受伤而被永久破坏。真皮层中有以下几部分：

皮脂腺

这些微小的腺体通常通向皮肤表面的毛囊。它们产生一种油性分泌物，叫作皮脂，是皮肤天然的润滑剂。皮脂腺主要存在于头皮和脸部

小贴士♥

皮肤的主要功能

- 皮肤是自动调温器，能保持热度，或通过出汗给身体降温。
- 皮肤能抵御有些有害物质。
- 皮肤是废物排泄系统。一定的废物每天 24 小时通过皮肤排出体外。
- 皮肤能感觉到触碰，这能使你与他人互动和交流。

皮肤中，分布在鼻子、颧骨、下颌和额头周围，因此这里也是最易出油的区域。

汗腺

汗腺遍布全身，有上百万个。汗腺的主要功能是控制和调节体温，当皮肤表面有许多汗时，体温会降低。

毛发

毛发从毛囊中生长出来，它们将空气保存在毛发下，从而能够保持体温。足底或手掌不长毛发。



▲ 皮肤的状态是健康的重要标志。压力、饮食不良和睡眠不足都能通过皮肤表现出来。注重保持皮肤健康十分重要。



▲ 皮肤是情感的晴雨表。当你局促不安时，皮肤会变红。皮肤还能迅速显示出你的压力感。



▲ 皮肤可以自动清洁、修复甚至更新。如何使皮肤有效地完成这些功能，在一定程度上是由你自身决定的。



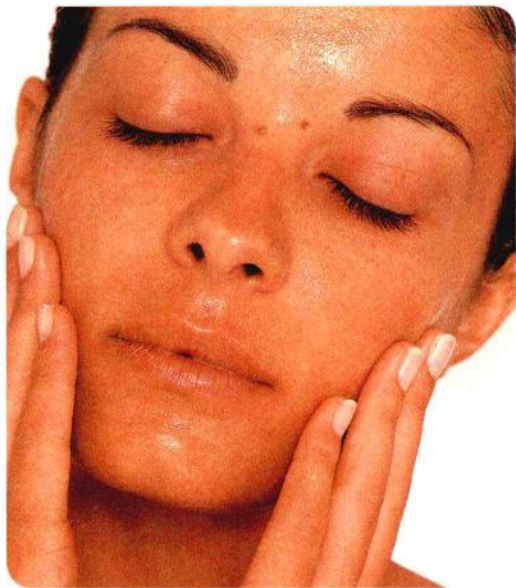
▲ 皮肤能感觉到疼痛、触摸和温度，为身体提供保护，排除废物。

◀ 皮肤类型

如果你购买的护肤品并不适合你的肤质，并且你因此攒了一堆各种各样用过的瓶子，就没有必要再在昂贵的护肤品上花费大笔的钱。怎样的皮肤保养对你行之有效，关键要先分析一下你属于哪种皮肤类型。

皮肤类型小测试

要更好地了解你的皮肤，知道哪种护肤品最适合你的肤质，先回答下列问题吧。然后把你的得分加起来，对照后面的答案表，你就能知道你属于哪种皮肤类型了。



✿ 用洁面凝胶和清水洗完脸后，你的皮肤感觉：

- A. 紧绷，就好像对你的脸而言，皮肤太小了
- B. 光滑，舒服
- C. 干燥，发痒
- D. 非常舒服
- E. 有些地方较干，有些地方很光滑



✿ 用洁面乳洗完脸后，你的皮肤感觉：

- A. 比较舒服
- B. 光滑且舒服
- C. 有时感觉舒服，有时发痒
- D. 非常油
- E. 有些地方油，有些地方很光滑



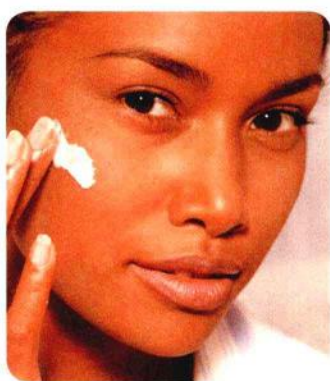
✿ 多长时间脸上会冒出小痘痘：

- A. 很频繁
- B. 偶尔，或许是因为月经来潮的关系
- C. 偶尔
- D. 经常
- E. 经常在 T 字区



✿ 使用爽肤水时，你的皮肤的反应是：

- A. 刺痛
- B. 没有问题
- C. 刺痛发痒
- D. 感觉清爽
- E. 有些地方感觉清爽多了，有些地方会发痒



✿ 使用营养晚霜时，皮肤的反应是：

- A. 感觉非常舒服
- B. 舒服
- C. 有时感觉舒服，有时感觉受到刺激
- D. 皮肤因此非常油
- E. T 字区很油，双颊感觉舒服