女神修炼手册

护肤 化妆 发型
美甲 穿搭 塑身

图解宝典

尚美文创 著

护肤
化妆
发型
美甲
穿搭
塑身

上千幅精美图片
DIY 高清分步图解
超详细技法解读

中国工信出版集团
人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

女神修炼手册

护肤 化妆 发型 美甲 穿搭 塑身图解宝典

尚美文创◎著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

女神修炼手册 : 护肤 化妆 发型 美甲 穿搭塑身图解宝典 / 尚美文创著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017.5
ISBN 978-7-115-45311-2

Ⅰ. ①女… Ⅱ. ①尚… Ⅲ. ①美容－图解②服饰美学－图解③形体－健身运动－图解 Ⅳ. ①TS974-64②TS941.11-64③G831.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第054949号

内 容 提 要

本书涵盖了女性会遇到的几乎所有的形象设计问题，包括护肤、化妆、发型、美甲、塑身、穿搭等方方面面。根据全球美容趋势，为读者设计出完美的学习方案和学习曲线。所有的技法步骤全部采用高清分解步骤图讲解，每张图片的细节都纤毫毕现，让你一学就会，帮你全方位打造时尚女神形象。本书采用全外景拍摄，图片精美，内容丰富，是每个女人都想拥有的形象设计圣经。

◆ 著 尚美文创
责任编辑 孔 希
责任印制 周昇亮
◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 http://www.ptpress.com.cn
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
◆ 开本：700×1000 1/16
印张：18 2017 年 5 月第 1 版
字数：240 千字 2017 年 5 月北京第 1 次印刷

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

前言

这是一本内容全面的美容书！

女生都有一个梦想，希望能有一本“美容圣经”，而本书就是女生们梦寐以求的美容圣经。凡是关于美容的问题，在这本宝典里都能找到答案。本书涵盖了女生最关心的护肤、彩妆、发型、美甲、穿搭、丰胸、减肥等问题的方方面面。只要一本书就能解决你所有扮靓的问题，让你一书在手，轻松实现从头到脚变美丽的梦想。

这是一本形象美丽的美容书！

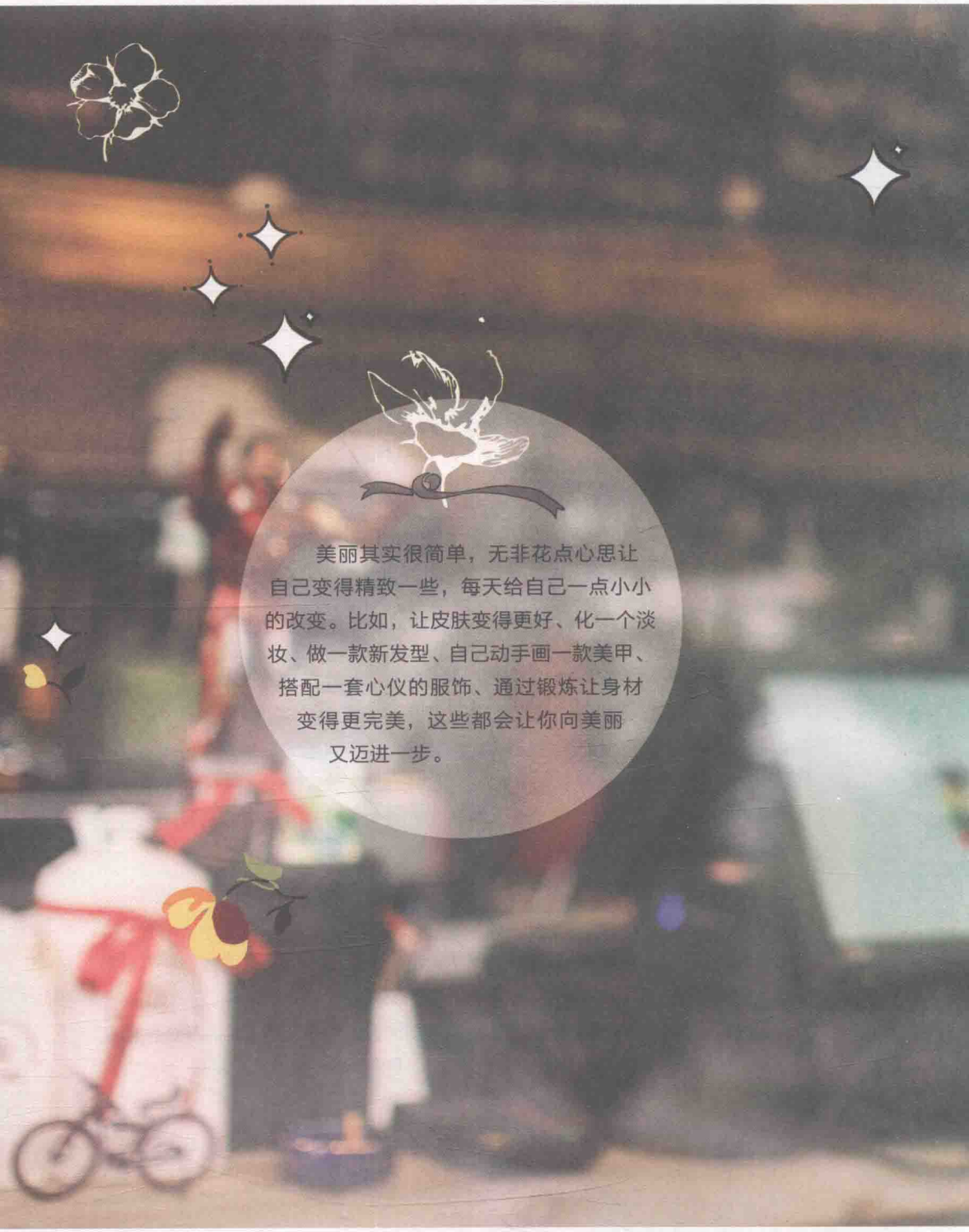
选购美容书有一个诀窍，就是看看这本书本身是否足够漂亮。如果书中的模特化妆后还没有自己好看，如果翻开这本书没有令人赏心悦目的感觉，那么如何能让人相信这是一本可以让自己变美丽的书？既然是追求美的事业，当然要把美观做到极致。本书力求做到令读者爱不释手，所以制作团队会为了一个细微的色差而反复选择口红的色号，会为了表达一个细微的眼神而反复尝试各种眉形……记住了，选择教你变美丽的图书的标准就是：这本书一定也要“长得”足够美丽。

这是一本大投资的美容书！

是不是买过不少粗制滥造的美容书，看起来总觉得不过瘾？是不是想要买一本好莱坞制作级别的美容书，而市面上却难觅踪影？是不是买过图片质量惨不忍睹的美容书？我们相信每个女孩都有一颗爱美的心，所以才会对美有执着的追求，也因此才有了这本不计成本的美容书。本书的摄影团队采用了全外景拍摄，辗转多地；数十人的创作团队、上百套的服饰单品，以及不计其数的各种修改，只为呈现一本只要翻开就不忍放下的美容书，无愧“优秀的美容书”之称号。

这是一本由专业美容图书团队打造的美容书！

本书由摩天文传的专业美容时尚图书创作团队尚美文创打造。这支团队有资深的美容编辑，时刻关注全球最新美容资讯，做了大量的关于女性读者对美容知识需求的普遍性调查。由团队成员共同研发了具有普遍适用性的美容教程，并给读者设计出完美的学习方案和学习曲线。所有的化妆步骤全部采用高清分解步骤图讲解，每张图片的细节都纤毫毕现，让你一上手就能攻克各种美容问题，从头到脚实现美丽蜕变！



美丽其实很简单，无非花点心思让自己变得精致一些，每天给自己一点小小的改变。比如，让皮肤变得更好、化一个淡妆、做一款新发型、自己动手画一款美甲、搭配一套心仪的服饰、通过锻炼让身材变得更完美，这些都会让你向美丽又迈进一步。

Maybel

Contents

Chapter 1

护肤篇

Part1 基础护肤 完美肌肤来自细心呵护的每一天

- 洁面 产品的选择和使用方法 016
- 补水 给肌肤补充水分的常用品 018
- 保湿 水嫩美人必须遵循的早晚保湿术 022
- 美白 了解美白成分，养成好习惯 023
- 去角质 去除废旧角质，更新肌肤状态 024
- 滋润 给肌肤补充恰到好处的油分 025

Part 2 肌肤问题 拔掉肌肤问题“钉子户”

- 斑点 斑点形成的原因及祛斑小秘方 026
- 痘痘 绝对不“痘留”的逐痘秘诀 027
- 皱纹 多种皱纹的去除方法 028
- 红血丝 找出原因，正确缓解“红脸” 029
- 粉刺 去除粉刺和黑头的最佳方法 030
- 眼袋 / 黑眼圈 针对性的护肤方案 033

Part 3 防晒护肤 帮助肌肤告别“老”和“黑”的万能钥匙

- 防晒产品 你适合什么形态的防晒产品？ 034
- 防晒成分 防晒成分面面观 036
- 防晒手法 乳、霜使用方法大不同 038
- 晒后应急 不同情况晒后肌肤的应急护理 040
- 晒后舒缓 缓解各种肌肤晒后症状 043
- 修复成分 立竿见影的晒后修复成分 044
- 修复方案 不同目的的肌肤修复方案 046

Chapter 2

彩妆篇

Part 1 认识工具 那些让我们变美的“魔法棒”

- 化妆刷具 六把刷子就能变美 052
- 底妆工具 不同工具能产生不同的效果 053
- 其他化妆工具 不可小觑的化妆小道具 055
- 假睫毛 精彩纷呈的电力萌眼 056

Part 2 妆前打底 塑造会呼吸的零负担底妆

- 妆前 打好妆前基础 058
- 隔离 不同肌肤底色的隔离准则 059
- 遮瑕 全方位完美遮瑕术 060
- 打底 不同形态的打底方法 064

Part 3 重点讲习 打造让每个人都过眼难忘的精致五官

- 眼线 四种眼线的画法 068
- 眼影 裸妆 / 烟熏眼妆的眼影技巧 070
- 眉毛 日常眉 / 复古粗眉的对比 072
- 腮红 横向 / 斜向 / 圆形腮红的脸形再造术 074
- 唇色 不同唇妆风格的上妆指南 076
- 修容 脸形缩小四步走 077
- 鼻影 美鼻的“小心机” 078
- 高光 提亮妆容四部曲 079

Contents

Part 4 场合妆容 塑造好人缘的交际驭妆术

约会妆	提升恋爱运势的甜美裸妆	080
面试妆	树立专业形象的干练裸妆	082
通勤妆	提升事业运的优雅轻熟妆	084
派对妆	猫眼妆万伏电力吸引法则	086
聚会妆	唤醒人气的好人缘气色妆	088
出游妆	超便捷的零破绽日常裸妆	090
运动妆	肆意挥汗的零破绽透明妆法	092
晚宴妆	惊艳四座的古典女神印象妆	094

Chapter 3 发型篇

Part 1 基础护发 打造丘比特最爱的柔亮头发

发质	你真的了解自己的发质吗?	100
洗发	如何选购适合自己的洗发水	101
护发	哪种产品才是必需品	103
头皮护理	给头皮最高级别的礼遇	104
工具	梳一次美一次的神奇发梳	106

Part 2 发饰运用 打造惊艳发型的秘密武器

发夹	巧戴发夹塑造田园少女风	108
发带	神奇发带塑造古典风盘发	109
小边夹	巧用边夹增加增甜美指数	110
头花	塑造热情似火的夏威夷束发	111

头箍　利用头箍突出发型蓬松度　112
发圈　用荧光色打造的清爽运动发型　113
发抓　美感加倍的不对称发型　114
假发发圈　让人过目难忘的公主马尾　115

Part 3 变发工具　速成完美发型的专业工具

卷发棒　适合每天出门的轻柔空气卷　116
锥形自粘卷　塑造柔美卷度的秘密武器　118
斜刘海造型卷　立刻拥有女神弧度　119
刘海增高垫　告别扁塌，拥有饱满刘海　120
蓬发增高垫　告别逆梳伤发　121
海绵盘发器　打造清新利落的盘发效果　122
丸子头盘发器　5 分钟打造可爱丸子头　123

Part 4　发型应用　创造不同场合的发型印象

闺蜜聚会　法式甜美侧拧扎发　124
户外郊游　率性派刘海丸子头　125
拜访客户　皇冠式小卷低马尾　126
面见家长　乖巧侧扎双层发辫　127
参加婚礼　复古风猫耳半盘发　128
周末派对　帆形刘海欧式马尾　129
户外运动　莫西干式立体盘发　130
异性约会　柔美系带式侧扎发　131

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

Contents

Chapter 4

美甲篇

Part 1 修甲基础 打理素雅双手的基本技巧

工具	修甲、美甲的必备工具	136
材料	美甲必需的加分材料	138
修形	修整五种基本甲形的步骤分解	140
抛光	打造焕发完美光泽甲面的技巧	142
死皮	彻底清除甲周角质死皮	144
倒刺	零刺激去除碍眼的甲面倒刺	145
甲油	零失误的甲油上色方法	146
卸甲	无残留清除甲面密招公开	147

Part 2 美甲范本 发挥小小甲片的无限可能

上班	上班族偶尔也需要小华丽	148
休闲	休闲工作两相宜的简约风	149
会友	极具好人缘的桃粉色美甲	150
约会	唤起青春记忆的学院风美甲	151
度假	西海岸浓郁的法式优雅	152
婚宴	既不抢新娘风头又保持个性	154
晚宴	举手投足间都要优雅妩媚	156
派对	从指尖开始就要引人注目	157
生日	粉色系让你化身甜美气质公主	158
演唱会	指尖和造型一起 ROCK ！	160

Chapter

5

穿搭篇

Part1 风格辞典 百变穿搭，轻松驾驭不同风格

- 中性风格 换一种方式穿出性感型味 164
- 复古风格 回溯年代感复古穿衣铁律 166
- 嘻哈风格 实践无彩度的中性帅气感 168
- 森女风格 穿出简约自在的悠闲步调 170
- 工装风格 演绎都市节奏的摩登型录 172
- 学院风格 搭出步调轻盈的学院派 174
- 高街风格 尝试出彩不混乱的混搭法则 176
- 现代风格 放逐色彩的狂野层次叠搭 178

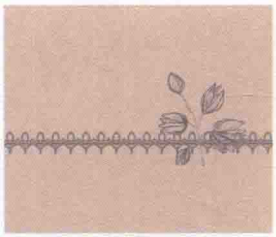
Part 2 搭配学堂 突出身材优势的智慧穿搭法

- 强调美胸 性感酥胸的魔力穿搭法则 180
- 突出肩膀 小露性感香肩的诱惑 181
- 张扬手臂 露臂搭配展现手臂窈窕美 182
- 显示细腰 重塑腰线提升整体造型 183
- 炫耀翘臀 魔女穿衣法打造蜜桃翘臀 184
- 秀出长腿 热辣单品拓展美腿极限 185
- 突出身高 廓形单品再造黄金比例 186
- 美化肤色 灵巧色系穿搭优化肤色 187

Part 3 活用单品 提升热门单品的百搭可能

- 风衣 经典风衣如何实现百搭不厌 188
- 马甲 凸显干练气质的马甲层次感穿搭 189
- 卫衣 活力卫衣搭出时尚减龄效果 190

Contents



- 长裙　长裙束腰打造完美身段　191
- 毛衣　甜美升级，演绎寒潮下的温暖质感　192
- A 字裙　最大限度秀出美腿的优化穿搭法　193
- 包臀裙　紧窄穿法展现迷人曲线　194
- 西装外套　西装外套的瘦美人造型方案　195

Chapter 6

丰胸篇

Part 1 丰胸知识　补习胸部发育的相关知识

- 原因　那些可能被忽视的小胸部成因　200
- 纠察　5 个不能不正视的缩胸坏习惯　201
- 辟谣　胸部保养的 5 种错误方法　202
- 食疗　食疗丰胸正误对策大公开　204
- 文胸　小胸女如何通过文胸大转型　206
- 穿衣　小胸女如何通过服饰变骄傲　212
- 关于文胸和服装穿搭的问题　214

Part 2 丰胸运动　练出抬头挺胸的自信身材

- 副乳　消除副乳，集中胸部周围脂肪　216
- 激素　刺激卵巢分泌，增加丰胸雌激素　217
- 腺体　拉伸上半身，刺激腺体二度发育　218
- 胸肌　拉伸胸肌，茁壮强韧胸大肌　220
- 胸形　集中胸形，消除胸部周边赘肉　221
- 乳沟　美化乳沟，集中胸部脂肪　221

Chapter

7

减肥篇

Part1 减肥知识 了解与肥胖息息相关的因素

- 血糖 别让体重跟着血糖一起坐云霄飞车 226
- 体温 体温高低决定胖瘦与否 232
- 汗液 对减肥而言出汗才是正经事 236
- 性格 四种“饮食性格”注定与苗条无缘 242
- 激素 身体激素掌握体形关键 246

Part 2 减肥利器 认识最新潮的减肥辅助产品

- 代餐粥 营养美味的神奇减肥代餐品 252
- 瘦腿裤 悄无声息改变遗憾腿形 256
- 减肥雪泡 让肥胖像泡泡一样破掉 262
- 减肥喷剂 淑女最热捧的减肥喷剂 266
- 淀粉阻断剂 先阻断淀粉，再阻止肥胖 269

Part 3 实用减肥操 达到立竿见影的减肥效果

- 简单提拉造就纤细手臂 270
- 轻巧瑜伽赶走“虎背熊腰” 273
- 锻炼肌肉让小腹平平 274
- 练就小蛮腰的轻松瑜伽 276
- 打造纤细大腿的耐力训练 278
- 让小腿更加紧实的按摩法 280
- 提升臀部曲线的瑜伽 283
- 放松身体，做个全身提拉 284

女神修炼手册

护肤 化妆 发型 美甲 穿搭 塑身图解宝典

尚美文创◎著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目（CIP）数据

女神修炼手册 : 护肤 化妆 发型 美甲 穿搭塑身图解宝典 / 尚美文创著. -- 北京 : 人民邮电出版社, 2017.5
ISBN 978-7-115-45311-2

Ⅰ. ①女… Ⅱ. ①尚… Ⅲ. ①美容－图解②服饰美学－图解③形体－健身运动－图解 Ⅳ. ①TS974-64②TS941.11-64③G831.3-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第054949号

内 容 提 要

本书涵盖了女性会遇到的几乎所有的形象设计问题，包括护肤、化妆、发型、美甲、塑身、穿搭等方方面面。根据全球美容趋势，为读者设计出完美的学习方案和学习曲线。所有的技法步骤全部采用高清分解步骤图讲解，每张图片的细节都纤毫毕现，让你一学就会，帮你全方位打造时尚女神形象。本书采用全外景拍摄，图片精美，内容丰富，是每个女人都想拥有的形象设计圣经。

◆ 著 尚美文创
责任编辑 孔 希
责任印制 周昇亮
◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路 11 号
邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 http://www.ptpress.com.cn
北京方嘉彩色印刷有限责任公司印刷
◆ 开本：700×1000 1/16
印张：18 2017 年 5 月第 1 版
字数：240 千字 2017 年 5 月北京第 1 次印刷

定价：49.80 元

读者服务热线：(010)81055296 印装质量热线：(010)81055316
反盗版热线：(010)81055315
广告经营许可证：京东工商广字第 8052 号

前言

这是一本内容全面的美容书！

女生都有一个梦想，希望能有一本“美容圣经”，而本书就是女生们梦寐以求的美容圣经。凡是关于美容的问题，在这本宝典里都能找到答案。本书涵盖了女生最关心的护肤、彩妆、发型、美甲、穿搭、丰胸、减肥等问题的方方面面。只要一本书就能解决你所有扮靓的问题，让你一书在手，轻松实现从头到脚变美丽的梦想。

这是一本形象美丽的美容书！

选购美容书有一个诀窍，就是看看这本书本身是否足够漂亮。如果书中的模特化妆后还没有自己好看，如果翻开这本书没有令人赏心悦目的感觉，那么如何能让人相信这是一本可以让自己变美丽的书？既然是追求美的事业，当然要把美观做到极致。本书力求做到令读者爱不释手，所以制作团队会为了一个细微的色差而反复选择口红的色号，会为了表达一个细微的眼神而反复尝试各种眉形……记住了，选择教你变美丽的图书的标准就是：这本书一定也要“长得”足够美丽。

这是一本大投资的美容书！

是不是买过不少粗制滥造的美容书，看起来总觉得不过瘾？是不是想要买一本好莱坞制作级别的美容书，而市面上却难觅踪影？是不是买过图片质量惨不忍睹的美容书？我们相信每个女孩都有一颗爱美的心，所以才会对美有执着的追求，也因此才有了这本不计成本的美容书。本书的摄影团队采用了全外景拍摄，辗转多地；数十人的创作团队、上百套的服饰单品，以及不计其数的各种修改，只为呈现一本只要翻开就不忍放下的美容书，无愧“优秀的美容书”之称号。

这是一本由专业美容图书团队打造的美容书！

本书由摩天文传的专业美容时尚图书创作团队尚美文创打造。这支团队有资深的美容编辑，时刻关注全球最新美容资讯，做了大量的关于女性读者对美容知识需求的普遍性调查。由团队成员共同研发了具有普遍适用性的美容教程，并给读者设计出完美的学习方案和学习曲线。所有的化妆步骤全部采用高清分解步骤图讲解，每张图片的细节都纤毫毕现，让你一上手就能攻克各种美容问题，从头到脚实现美丽蜕变！

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com