

<<护肤.秀发.美甲.彩妆.装扮>>

图书基本信息

书名：<<护肤.秀发.美甲.彩妆.装扮>>

13位ISBN编号：9787511334497

10位ISBN编号：7511334490

出版时间：2013-5-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：景田

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## 前言

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《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，同时教给你保护双手、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。

## <<护肤.秀发.美甲.彩妆.装扮>>

### 内容概要

俗语说：“没有丑女人，只有懒女人。

”每个女人都是天使，从降临人世的那一刻起，注定要为美丽而活。

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。

事实上，自古代起，广大女性朋友就在追求美丽的道路上开始了自己的探索，并在不断的尝试和实践中得出了许多有益的经验。

《护肤·秀发·美甲·彩妆·装扮》借鉴了古人的经验和智慧，同时收集了当今各种时尚美容方法，就如同您的私人形象顾问，将带领您学习美学观念，建立自己的美丽哲学，并找到最适合您的科学且行之有效美丽方法。

《护肤·秀发·美甲·彩妆·装扮》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。

《护肤·秀发·美甲·彩妆·装扮》包含了一个女人“化茧成蝶”完美蜕变要经历的所有重要环节，从肌肤的保养、秀发的造型、玉指的美化、彩妆的描画，到服饰的整体穿搭，均提供了大量可供参考的实用方法，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，都应始终坚定深爱自己的信念，让自己美丽一生。

## &lt;&lt;护肤.秀发.美甲.彩妆.装扮&gt;&gt;

## 书籍目录

第一篇 护肤篇 / 1Part 1基础护肤入门 / 2肌肤密码全揭秘什么是皮肤皮肤类型护肤用品要会选十大护肤用品查看护肤品的标签选择你需要的成分毒物警报！  
皮肤护理要分类油性皮肤的清洁方法干性皮肤的滋养混合性皮肤的平衡保养保持中性皮肤的良好状态敏感性皮肤的保养Part 2肌肤的日常养护 / 25水嫩肌肤“洁”出来清洁皮肤去除角质靓丽肌肤“养”出来滋养面部肌肤面膜的奇效天然自制面膜巧用精油滋养皮肤阿育吠陀美容法眼部皮肤的保养晚霜皮肤特殊护理品10种抗皱方法滋养体肤DIY体肤保养芳香按摩吃出美丽肌肤足部保养消灭脂肪团无瑕肌肤“护”出来防晒护肤问题解答假日护肤Part 3与肌肤问题说“拜拜” / 91消除斑点消灭顽固的斑点消除红肿激素变化造成的红肿过敏造成的红肿远离黑眼圈造成黑眼圈的原因是什么？  
应对破损血管淡化皱纹日常抗皱高科技疗法动态皱纹的高科技疗法第二篇 秀发篇 / 111Part 1基础护发课堂 / 112解读秀发密码头发的结构头发的质地头发的类型日常洗护有方法不同年龄阶段的护发要点洗发护发DIY护发膜假日护发饮食护发干发吹干的基本过程梳理选择发梳梳发技巧剪发剪发前须知头发的修剪Par2时尚美发秘籍 / 134选对发型是关键发型与脸型短发中等长度的头发长发时尚烫发有门道烫发巧为秀发添色彩染色的类型选择染发剂选择颜色染后护理Part 3看我百变造型 / 150玩转造型工具造型剂各类工具日常造型有“新”意长发造型短发造型盛装造型也时尚晚宴造型婚礼发型第三篇 美甲篇 / 205Part 1美甲之前先护甲 / 206准备工作不可少了解指甲的基本结构呵护指甲从家开始拯救不完美指甲使用假指甲的注意事项指甲护理工具指甲护理指南第一步：备好工具第二步：修剪和打磨第三步：指皮护理第四阶段：收尾工作脚趾甲护理指南第一步：备好工具第二步：准备第三步：修剪和成型第四步：指皮护理第五步：去除死皮第六步：收尾工作Part 2花样美甲显个性 / 235美甲第一步：准备工具手势涂坏指甲的补救美甲第二步：着色白色和透明色中性色粉色红色红褐色前沿色彩法式指甲抛光打造天然美甲第四篇 彩妆篇 / 249Part 1彩妆轻松入门 / 250了解基本常识化妆基本常识认识化妆工具化妆工具Part 2基础彩妆轻松“练” / 253按“部”就班练彩妆粉底遮瑕腮红眼妆唇妆各色皮肤的彩妆选择冷色皮肤，金发暖色皮肤，金发冷色皮肤，黑发暖色皮肤，黑发冷色皮肤，红发暖色皮肤，红发黄色皮肤，黑发东方皮肤，黑发浅黑色皮肤，黑发黑色皮肤，黑发实用化妆技巧锦囊解决化妆中的18个难题50个美容秘诀50个省钱的美容妙方10大化妆问题解答让你变年轻的6个步骤Part 3经典彩妆全示范 / 281清新日妆生活淡妆时尚晚妆晚妆第五篇 装扮篇 / 287Part 1基础装扮课堂 / 288了解你的体型认识自己的体型由内而外的7层着装适合自身体型的服装选择最好的贴身内衣：第二层皮肤穿着层次要领选择领口的诀窍选择合适的尺寸平衡性和均衡性找到属于自己的风格第1步：发掘自己的爱好学会观察：阐释你自己的流行印象发掘自己的穿着方式Part 2升级你的衣橱 / 316衣橱必备品如何赶上潮流更新衣物的缘由时尚四杰镇柜之宝选购秘诀实用购物清单购物前须知精明消费者的购衣全手册如何选购外套如何选购套装如何选购裤装如何选购连衣裙如何选购半身裙Part 3完美风格装扮 / 371穿出好身材快速颜色搭配彰显优势合身为本协调全身各部位各个年龄段的着装二十多岁三十多岁四十多岁五十多岁六十多岁巧用配饰鞋子手提包珠宝首饰帽子腰带手套袜类特殊场合装扮职场休闲晚宴

## 章节摘录

香皂和洁面皂 用香皂和洁面皂清洗全身皮肤既经济又有效。

如果你觉得它们令皮肤干燥，那么可以选择含有滋养成分的产品，缓解干燥。

很多人都使用普通的香皂和洁肤乳，也不会有什么問題。

但是，如果你的皮肤特别干燥或敏感，那么我们建议你选择酸碱度平衡的产品。

沐浴的新方法 对于清洁身体，可以利用沐浴这一最好时机，用一些美体护养方法，滋养肌肤，使其光洁、清爽、有活力。

洗出美丽 一天中的某个时间，或一年当中的某个时间会对你喜欢使用什么样的护肤产品产生影响，所以应尝试一下不同的产品，你还可以在你所熟悉的用品中添加你特别喜欢的成分。

淋浴啫喱和泡泡浴 它们有温和的去污能力，全身布满泡沫有助于清洁全身皮肤。

沐浴啫喱和泡泡浴的种类繁多，很多产品富含添加成分，包括草药和精油。

如果你觉得它们令你的皮肤不舒服，可以选择二合一的产品，它们含有润肤成分，能舒缓皮肤。

沐浴精油 沐浴精油对干性皮肤具有非凡的美容功效。

它们漂浮在水面，当你从浴缸里出来的时候，身体就覆盖上了一层薄膜。

大多数化妆品公司都生产沐浴精油，如果你不担心香气会消失的话，还可以滴几滴植物油，如橄榄油、玉米油或花生油。

浴盐 浴盐是由碳酸钠制成的，它尤其有助于软化硬水，同时避免皮肤过于干燥。

与水混合后，浴盐能很快缓解疼痛。

沐浴护理 当你已经享受到一些沐浴护理和奢侈品时，还可以尝试下面这些沐浴护理方法，促进身体健康，让美丽升级，保持心情舒畅。

令人昏昏欲睡的坐浴 热水与冷水的合理搭配能有效地帮助你入睡。

尝试一下坐浴吧，这能让你放松，缓解大脑的精神紧张，让纷杂的思绪停止下来。

下面就是教你如何坐浴。

浴室里保持一定的温度，然后在浴缸里放进冷水，深度7.5~10厘米就够了。

将上身用毛衫或热毛巾裹起来，然后将臀部放在冷水中浸泡30秒。

从浴缸中出来，擦干身体，然后就可以上床入睡了。

学会放松 沐浴的时候可以在水中加入有放松作用的精油，如洋甘菊或薰衣草精油，这样你就可以在沐浴的时候享受香熏了。

进入浴缸的时候加入几滴精油，然后躺下，吸入水蒸气，完全放松。

浴盐和泡泡浴液含存海洋矿物质，同样能起到放松的作用，同时还能清洁皮肤。

沐浴时点上蜡烛，听听宁静悠扬的音乐，能够使沐浴的效果更佳。

敷上舒缓眼贴，放松10分钟。

自然美 你不必为昂贵的添加特殊成分的沐浴用品而花费大笔的金钱，可以尝试一些简单自然的护理方法。

缓解皮肤瘙痒，可以在水中加进一些苹果醋。

一杯奶粉会改善粗糙的皮肤。

在水中撒些燕麦或大麦，可以清洁、美白并舒缓皮肤。

柔滑的肌肤 在沐浴之前，先擦身体按摩油。

浸泡10分钟后，用洗脸毛巾揉搓皮肤，你会惊奇地发现你身体上脱落了大量的死皮！

淋浴护理的功效 淋浴可以让你经济快速地清洁身体，令自己神清气爽，同时还有其他的功效。

促进血液循环 在结束淋浴前用冷水洗一洗，可以促进血液循环。

当你从浴室里出来的时候，这也能让你感到暖和。

在容易堆积脂肪的部位用冷水冲一冲，效果会更好，因为这能加速这一区域的血液循环。

振奋精神 淋浴后拍干皮肤有助于你放松身体，而用毛巾快速擦干，有助于让你神清气爽。

淋浴精油 在浴室淋浴喷头下方的地板上滴几滴精油。

随着它们开始挥发，你会发觉，在你冲洗身体的时候，周围弥漫着迷人的香气。

<<护肤.秀发.美甲.彩妆.装扮>>

迷迭香精油、薄荷精油和罗勒精油是经典的清凉精油，会令人感觉清爽，而西柚和天竺葵混合精油会令人兴奋。

天然沐浴护理 晚上洗个热水澡有助于放松身体，睡个好觉。

尽管你尤其喜欢在寒冷的冬天里蒸桑拿，但是将身体浸泡在温度接近于体温的热水里，其作用远不只是让身体放松舒展。

沐浴时水温太热，会让你感到很不舒服。

在与体温相同的热水里，你的皮肤能得到彻底的放松，同时更好地吸收利用洗澡水里的草药和矿物质的康复功效。

精油 为了让沐浴更加滋养皮肤，你可以自己制作芳香沐浴用品。

薰衣草精油、洋甘菊精油、快乐鼠尾草精油、橙花精油和玫瑰花精油都有放松安眠的作用。

选择几种精油，混合后在浴缸里加5~10滴，然后泡在浴缸里放松。

呼吸着美妙的香气会让你大脑放松，同时精油对皮肤和身体还有很大的好处。

橙子和西柚沐浴精油 在一天结束之后，洗个香气弥漫的热水澡有非常好的护理疗效。

你可以选择放松神经的精油，也可以选择令你精力充沛的精油。

橙子和西柚沐浴精油能柔和地让你倍感清爽，在浴缸中加入1茶匙的精油之后马上进入浴缸，否则它会很快挥发掉。

P27-28

编辑推荐

景田主编的《护肤秀发美甲彩妆装扮》秉承打造完美女人的宗旨，就如同您的私人形象顾问，为每一位女性提供科学且行之有效的美容、化妆和装扮技巧，从肌肤的保养、秀发的造型、玉指的美化、彩妆的描画，到服饰的整体穿搭，无一遗漏没有丑女人，只有懒女人，不必非要天生丽质。略花心思，你也一样可以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，变得光彩照人，魅力四射！

美丽和心态如影随形，良好的心态是女人美丽的根本，每个女人都是天使，从降临人世的那一刻起，注定一生要为美丽而活，希望女人们始终坚定深爱自己的信念，更希望越来越多的女人因为我们的图书而变得更时尚、更美丽，从而获得更多的幸福、快乐和更多的爱！

#### 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>