

《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

出版社：中国华侨出版社

作者：景田

页数：427

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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。

书籍目录

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”

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

Part 1 基础护发课堂

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

Part 2 时尚美发秘籍

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

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

Part 1 美甲之前先护甲

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

手指甲护理指南

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

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

Part 1 彩妆轻松入门

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”

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

清新日妆

生活淡妆

时尚晚妆

晚妆

第五篇

装扮篇

Part 1 基础装扮课堂

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

《护肤.秀发.美甲.彩妆.装扮》

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

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，也不会有什么问题。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 沐浴精油对于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，先搽身体按摩油。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。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

《护肤·秀发·美甲·彩妆·装扮》

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！

精彩短评

1、里面的发型都好老哦 早就过时了

《护肤.秀发.美甲.彩妆.装扮》

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:www.tushu000.com