



美丽俏佳人

明星们都在用的美丽之道

李静·著



PRETTY WOMEN

顶级专家 + 美容装扮 = 爱美达人必读

· 超级热播黄金档《美丽俏佳人》魅力时尚导航版 ·

· 明星界的造型师**小P**

· 将美丽带给普通大众的魔法师**Kevin**

· 四大顶级专家轻易不外传的美丽锦囊!

· 娱乐圈、美妆业炙手可热的国际生活美学大师**梅琳**

· 彩妆“维纳斯”，华人最知名的时尚彩妆天后**游丝棋**



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

美丽俏佳人

明星们都在用的美丽之道 李静●著

PRETTY WOMEN



湖南文艺出版社
HUNAN LITERATURE AND ART PUBLISHING HOUSE

博集天卷
CS-BOOKY

图书在版编目(CIP)数据

美丽俏佳人：明星们都在用的美丽之道 / 李静著. -- 长沙：湖南文艺出版社，2011.7

ISBN 978-7-5404-5004-5

I. ①美… II. ①李… III. ①美容—基本知识②健美—基本知识

③化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第107295号

上架建议：时尚·生活

美丽俏佳人：明星们都在用的美丽之道

著 者：李 静

责任编辑：丁丽丹 刘诗哲

监 制：刘 丹

特约编辑：刘 频

营销编辑：刘 迎

封面设计：李 洁

出版发行：湖南文艺出版社

(长沙市雨花区东二环一段508号 邮编：410014)

网 址：www.hnwy.net

印 刷：北京尚唐印刷包装有限公司

开 本：185×200 1/24

字 数：100千字

印 张：7

版 次：2011年7月第1版

印 次：2011年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5404-5004-5

定 价：33.00元

(若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换)

写在前面

《美丽俏佳人》是所有女性的“知心朋友”

——李静

经常有人问我说：“你做了那么多节目，哪个对你的帮助最大？”凭私心讲，我首推《美丽俏佳人》。因为这个节目改变了我的很多习惯，也让我获得了很多美学经验和护肤之道。我会经常得意洋洋地让别人猜我的年龄，而且我有信心，再过十年，我依然会像今天一样充满自信。试想，如果没有这个节目，我现在会是什么模样呢？想都不敢想。

电视圈的人都说我是“长寿制作人”，《超级访问》到今年已经有十一年了，《美丽俏佳人》也迈进了第六个年头。也许是我懂得与时俱进，也许是观众给了我太多包容，所以节目走到现在还没“挂”，这就是一大幸事。

《美丽俏佳人》在刚“出道”时并不被大家看好，如此小众的节目，怎能登上大雅之堂？现在，各种质疑不改自破。在我看来，即使再过十年，这档节目还有得做，因为大家对美的追求是没有止境的，一批又一批走出校园的学生们又成了《美丽俏佳人》新的追随者。无论是在装扮、情感方面，还是与职场有关的，我们都可以跟女性分享更多有益的经验。而且，《美丽俏佳人》的定位绝不仅仅是一档美妆类节目，它是所有女性的“朋友”，我们也愿意为各位爱美的女性奉上一道特别美味的心灵鸡汤。



能否成为“美丽俏佳人”，关键在于你是否有变美的决心

——李斯羽



“天生丽质难自弃”，说真的，这句话骗了我们好多年。

因为它让自认天生丽质的多数女性，冠冕堂皇地以懒惰为理由而失去了变得更美的机会。同时，它也让自认为不那么天生丽质的女性，听天由命地以懈怠为借口而失去了改头换面的可能。更何況，对压力巨大、身心疲惫的现代人来说，若想“自弃”与生俱来的那点资本，实在不是什么难事。

其实，成为一个“美丽俏佳人”，只要一个先决条件就足够，那就是你要有一颗想变美的心。

很多朋友通过各种渠道问我各种美容问题，我常常遗憾没有办法——回复大家，好在新的《美丽俏佳人》来啦！在这里，我们诚意地奉上各种小小的美丽心得和化妆间里口口相传的美丽秘方，相信它们一定可以陪伴你成为一个真正的“美丽俏佳人”！



《美丽俏佳人》是我的“美丽魔法师”

——王婧

首先，恭喜我们国内第一时尚栏目《美丽俏佳人》又出书了！在国内，很少有一档时尚栏目能坚持做这么多年的，非常庆幸能和这么优秀的制作团队、专家们合作！

说实话，艺人的工作时间是非常不规律的，经常熬夜，偶尔还会因为压力太大而有暴饮暴食的习惯，导致皮肤状况很糟糕！但是作为艺人，维持美好的外表是一种责任。

在主持《美丽俏佳人》之前，可以说，我只是一个“仗着年轻，所以美好”的艺人。但加入这个美丽家族后，我在一点点地改变，我学会了如何用精油来安抚自己的身心。皮肤出现状况时，我用从专家们身上“偷”学来的知识“对症下药”。而且，当我不确定今年流行什么妆容，衣服如何搭配更好看时，我还有小P、梅琳、Kevin、游丝棋这样的大腕级造型师免费指导！所以，《美丽俏佳人》对我来说不只是一份工作，它还是我的“闺蜜”，我的“美丽魔法师”。现在，我把这些扮靓秘籍拿出来和姐妹们一起分享！



书中自有颜如玉，书中自有“俏佳人”

——Linda

《美丽俏佳人》的书都出第三本了，我在《美丽俏佳人》的日子也有四年了。

每天在电视上和大家分享美丽心得，在微博上和大家交流，这让我觉得和大家非常亲近，经常走在大街上，大家叫我的名字，与我合影，就像多年的老朋友一样。我觉得自己是幸运的，因为得到的真是太多了。

这本书记载了一些最新的时尚资讯和扮靓秘籍，可以让更多的朋友回顾和复习，很多错过节目的朋友也可以在这里捕捉到信息。希望大家都能在书里找到自己喜欢的东西，更希望《美丽俏佳人》能一直延续下去！

女人要懂得爱自己

——路嘉怡

俗话说，“世界上没有丑女人，只有懒女人。”我相信，《美丽俏佳人》新书的出版可以让那些没时间守在电视机旁看节目的女性，在工作之余自己照着书本里的方法DIY一下。每天抽出一点点时间来让自己变得漂亮，变得更加充满自信，这样是不是很有成就感呢？

我不敢说《美丽俏佳人》一定可以把你打造成一个完美无瑕的女性，但在这里，你可以找到适合自己的装扮技巧及养生小常识，更重要的是，它能让大家知道怎样去爱护自己。

在这里，祝愿所有的朋友都可以做幸福、快乐、自信的自己。





目录 CONTENTS

CHAPTER 1 皮肤篇 揭秘女明星的驻颜术



写在前面/1

美白才是王道，蛋白肌养成术/2

哪种美白成分最适合自己/2

肌肤诊室典型案例/3

去除角质，打通肌肤美白通道/4

保湿补水，加快肌肤美白进程/4

促进代谢，加速黑色素的排除/6

全面美白答疑课堂/6

打响熟女真假皱纹“阻击战”，细纹靠边站/9

如何区分真假皱纹/9

分区抗皱法，灭掉幼纹/11

提拉、紧致肌肤的“明星们”/16

轻熟女老化指数自测/17

干燥肌水润急救术，留住少女般细嫩鲜活/18

肌肤为什么容易干渴/18

不同干燥肌的保湿护理方案/19

保持肌肤水润的卸妆、洁面技巧/23

脸部控油大作战，永远告别油饼脸/25

分“度”控油，为你量身打造控油策略/25

补水保养你不可不知的小常识/28

小心！油性皮肤六大调理“陷阱”/29

眼部美白全攻略，提升你的吸睛指数/31

眼部问题大挑战，你是哪一种/31



眼部问题小调查/32

黑眼圈，别再来烦我/33

爱化妆的美眉要警惕色素型黑眼圈/34

彻底解决眼袋骚扰的难题/35

抚平干燥细纹，回复柔嫩/37

美丽元素：眼霜成分集锦/38

远离“孔”慌，还原零毛孔瓷肌/40

对付毛孔问题应“多管齐下”/40

反“孔”抢救计划/41

拒做“斑”长，打造“高像素”美肌/48

色斑常识知多少/48

形成色斑的“元凶”有哪些/49

重点护理，逐步瓦解斑区/50

对抗斑点的“冠军”——维生素C/51

按压穴位，击退色斑/52

无暇美鼻保养方案，解救五官的“统帅”/54

网络调查：你最关心的鼻部肌肤问题/54

角质型黑头鼻的保养方案/55

粗糙型毛孔鼻的保养方案/57

敏感型泛红鼻的保养方案/59

独门防晒秘籍，安然应对阳光洗礼/60

物理防晒和化学防晒，哪种方法更好/60

紫外线会给身体带来哪些伤害/61

选购防晒产品的正确方法/61

防晒霜知识普及课堂/64

CHAPTER 2

美体篇

塑造完美S曲线



告别闷夏，跟毛毛说Bye-bye/68

哪种脱毛工具更适合你/68

脱毛时需要注意什么/71

懒美人的完美变瘦计划，轻松拥有小蛮腰/73

你是如何成为“小腹婆”的/73

懒美人瘦小腹的妙招/76

美腹答疑小课堂/77

手部美肤魔法，养出名媛嫩手/79

手部常见问题有哪些/79

手部护理的基本原则/80

正确涂抹手霜，帮你藏住年龄秘密/82

名媛嫩手从指尖开始/83

瘦腿妙招，塑造黄金比美腿/84

腿部粗壮的原因有哪些/84

一起开始你的美腿计划吧/85

减小腿必备工具大搜罗/87

10分钟排水美腿按摩术/89

告别大象腿的OL腿部按摩术/90

打造无龄美颈，让“颈”色更诱人/92

常见的颈部“危机”有哪些/92

什么人最容易产生颈纹/93

聪明女人的颈部保养法则/94

CHAPTER 3

精油篇

给身体最好的礼物

走进精油的世界/100

什么是精油/100

关于精油的几个“家族”/100

基础油的护肤小秘密，你知道多少/102

小麦胚芽油——维生素E含量居基础油之首/102

荷荷芭油——你的万能亲肤油/103

美体精油如何塑身有道/105

独家美体精油魔法配方/105

如何减肥不减胸/106

一分钟赶走OL综合征的精油急救术/109

OL综合征1：无精打采/109

OL综合征2：月经不调/110

OL综合征3：莫名其妙地烦恼/111

OL综合征4：白领的通病——肩颈酸痛/111

OL综合征5：精神过度紧张，压力大/112

OL综合征6：难以入眠/113

明星单方精油超体验，完美你的生活/114

NO.1 真实薰衣草——随身必备万用油/114

NO.2 茶树——超强的杀菌油/115

NO.3 甜橙——最快乐的精油/116

NO.4 葡萄柚——减水排毒，肥胖克星/117

NO.5 尤加利——上呼吸道的“清道夫”/118

NO.6 迷迭香——刺激毛发生长的秘密武器/119

吸引力法则：幸福芳香的美丽秘籍/121

带来美丽心情的单方精油/121

简单神奇的复方精油/122



Jplus

独家精油处方，拯救你的问题肌肤/124

保湿：由内而外滋养干燥肌肤/124

美白：击退肤色杂质，恢复亮白/125

祛痘：平衡油脂，深层杀菌的战“痘”精英/127

除皱：提升面部轮廓，抚平面部细纹/128

芳香是我的指南针/130

让你风光出门的快速底妆法/134

不同肤质的底妆选择/134

你的彩妆IQ大考验/137

轻松拥有纯净美肌的裸妆术/137

瞬间年轻10岁——30+女人必学的粉红减龄术/139

让你瞬间年轻十岁的魔法妆容/139

打造令人倾心不已的迷人唇/141

斑斑点点不再烦人/142

不动刀，就能拥有媲美明星的上镜脸/144

破解小脸之谜，嘟嘟脸瞬变巴掌脸/144

拥有好命脸的彩妆秘诀/148

眼线菜鸟升级训练班，一学就会/150

双眼皮女生如何画眼线/150

单眼皮女生如何画眼线/151

内双女生如何画眼线/152

附录：美丽精油DIY配方/153

CHAPTER 4

美妆篇

瞬间晋级化妆优等生





CHAPTER 1

皮肤篇

揭秘女明星的驻颜术

美白才是王道，蛋白肌养成术
打响熟女真假皱纹“阻击战”，细纹靠边站
干燥肌水润急救术，留住少女般细嫩鲜活
脸部控油大作战，永远告别油饼脸
眼部美白全攻略，提升你的吸睛指数
远离“孔”慌，还原零毛孔瓷肌
拒做“斑”长，打造“高像素”美肌
无瑕美鼻保养方案，解救五官的“统帅”
独门防晒秘籍，安然应对阳光洗礼





美白才是王道 蛋白肌养成术

白皙、清透的肤色是每个爱美的女孩子梦寐以求的，但有时候，美白的效果并不理想。其实，依照自己肌肤的色度来进行美白才能看到真正的效果，千万不要盲目地追求更白一些的“理想化”美白。



M 哪种美白成分最适合自己

虽然都是美白保养品，可不同的成分对肌肤的作用也不尽相同。美白效果大致可分为三种：“抑制”“淡化”及“排出”形成斑点的黑色素。根据日本相关权威组织鉴定，安全有效的美白成分一共有10种。至于哪一种成分最适合自己的皮肤或色素斑类型，请你至少先用一个月，与皮肤“商量”过后再做决定吧！

美白成分真正起作用至少需要一个月时间。先以皮肤新陈代谢的周期28天为观察期，如果你确实感觉肤质产生了变化，请持续保养两至三个月。没错，“持续就是力量”。此外，如果你针对各个年龄层较容易长斑的部位做精确定位保养，效果会事半功倍。

专家认定的10种安全有效的美白成分：

熊果苷、丁基间苯二酚、鞣花酸、洋甘菊萃取、胎盘素、维生素C诱导体、亚麻油酸、传明酸、t-螺旋杆状氨基酸诱导体、厚朴酚。

M 肌肤诊室典型案例

看看姐妹们都有什么样的肌肤困扰，如果你也有相似的问题，就跟随我们一起纠正你的不良美白护理习惯吧。

A小姐：很少去角质，肤色晦暗。

听说经常去角质会伤害皮肤，所以我很少使用去角质产品。平时更注重美白，也使用了很多种美白产品，但是效果都不尽如人意。

诊断：角质过厚，阻碍肌肤吸收养分。

B小姐：皮肤干燥，使用美白产品容易对皮肤产生刺激。

我是干性皮肤，在使用美白产品的时候，经常会感到些许的刺激，不但美白效果不明显，反而让肌肤变得十分敏感。

诊断：皮肤干燥，肌肤血液循环不良。

C小姐：皮肤代谢缓慢，美白效果甚微。

我是个急性子，美白时，也希望效果快点显现，但偏偏我的皮肤不争气，虽然我十分认真地做各种美白护理，但肌肤就是不给回应。

诊断：皮肤代谢缓慢，黑色素迟迟不褪。



M 去除角质，打通肌肤美白通道



覆盖在肌肤表面的老废角质就如同坚硬的面具，不但使肤色看起来晦暗，还严重阻碍美白成分的渗透，美白时，你应该先去除角质，打通护肤品深入肌肤的通道。

去角质 的基础护理

根据自己的肌肤状况，选择合适的去角质方法定期进行去角质护理，护理手法要轻柔、温和。你可先用热毛巾敷脸，温热的蒸汽能够软化角质细胞，并打开毛孔。

在面部涂抹一层磨砂膏，轻轻画小圈按摩30秒钟，能去除老化的角质细胞。然后用浸透了化妆水的化妆棉轻轻擦去磨砂膏，用温凉的清水洗净。最后，在面部轻轻拍打具有美白功效的爽肤水，美白的同时，能使肌肤纹理变得细腻。

敏感肌肤 如何加速美白

敏感肌肤对去角质用品的选择十分苛刻，护理手法以轻柔、温和为基本原则。敏感肌肤较薄，并没有太多的老废角质可去。如果实在需要，不要用磨砂膏，用角质调理水即可。

去角质时，绕过颧骨、脸颊等肌肤较薄的区域。用角质调理水浸湿化妆棉，轻轻擦拭全脸，带走老化角质即可。

M 保湿补水，加快肌肤美白进程



水分充足的肌肤会令美白效果加倍，如果肌肤缺水，不但会造成肤色晦暗，而且还会因肌肤血液循环不良而导致色斑。所以，即使不美白，保湿补水的同时，你也会发现肌肤好像变白了。