

Beautiful

不美丽 不成活

美丽的修行



环球夫人
杨丽丽 著

BEAUTY JOURNEY

让女性重新定义美丽

从头到脚
变美大揭秘

石油工业出版社



环球夫人 杨丽丽◎著

石油工业出版社

内 容 提 要

本书从肌肤护理、身材塑造、穿衣技巧、妆容打造、衣橱管理、气质练习等多个角度开启美丽修行之旅，让您从今天起告别素面朝天、一成不变，完成从平凡到精致的蜕变。

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽的修行 / 杨丽丽著.

北京 : 石油工业出版社, 2015.8

ISBN 978-7-5183-0667-1

I . 美…

II . 杨…

III . 生活 - 知识 - 女性读物

IV . Z228.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 039961 号



美丽的修行

杨丽丽 著

出版发行 : 石油工业出版社

(北京安定门外安华里 2 区 1 号楼 100011)

网 址 : www.petropub.com

编辑部 : (010) 64523616 64252031

营销部 : (010) 64523633 64523731

经 销 : 全国新华书店

印 刷 : 北京光之彩印刷有限公司

2015 年 8 月第 1 版 2015 年 8 月第 1 次印刷

710×1000 毫米 开本 : 1/16 印张 : 11

字数 : 150 千字

定价 : 39.80 元

(如出现印装质量问题, 我社图书营销中心负责调换)

版权所有, 翻印必究

美丽需要不断地修行。

审美水准和时尚嗅觉，需要从不断的观察和练习中得来。

如果非要说美丽有什么秘诀，

那就是两个字：行动。

唯有用心修行，

才能拥有发现并创造美的能力。



自序 PREFACE

不美丽 不成活

6岁那年的夏天，我对当时非常流行的塑胶凉鞋心心念念，缠妈妈缠了好久，才得到她的允许可以买一双。我和妈妈欢欣雀跃地来到鞋店，精心挑选了一双款式精致、大小合适的鞋子。就在我试穿着心仪的鞋子，对着镜子露出满意的笑容时，妈妈对店员说：“就这款吧，要一双大一号的，小孩子的脚长得快。”我只好试穿大一码的鞋，可效果跟刚才那双完全不一样，不合脚的鞋子不仅降低了舒适度，而且精致的设计效果也完全呈现不出来了。我无论如何也不肯接受，妈妈对我的倔强无法理解，生气地拉着我离开了商店。

那年夏天，我最终也没有穿上那款时髦的凉鞋。

从小就极其爱美的我，在妈妈眼里是个叛逆的孩子。可在今天看来，这种对美的执着和不妥协的态度却成为我最引以为傲的能力——一种让自己变得更美丽、让生活变得更美好的能力。

是的，美丽不仅是女性的资本，更是一种能力，甚至与你的工作技能同样重要！再天生丽质的女性如果放任自己，对外表漫不经心，形象也会变得一团糟。相反，平凡普通的女性也可以通过后天的努力成为优雅得体、光彩照人的女神。我始终坚信：美丽需要不断地修行。审美水准和时尚嗅觉，需要从不断的观察和练习中得来。如果非要说美丽有什么秘诀，那就是两个字：行动。唯有用心修行，才能拥有发现并创造美的能力。

在通往美丽的路上，我也走过很多弯路，买过无数错误、不适合自



己的东西。我曾经为暗黄的皮肤焦虑，为微胖的身材而气馁，为不知道怎样搭配衣服而烦恼，可是我发现自己那么热爱与美丽相关的一切事情。于是，我开始研究皮肤护理、瘦身、化妆，学习形象设计，在这十多年里不断寻找方法，终于实现了我的美丽梦想。2012年，我在家人和朋友的鼓励下参加了Mrs. Globe环球夫人大赛，获得了中国总决赛香港冠军，并赴美国参加全球总决赛，获得世界五强。这既是对我多年来研修美丽的肯定，又更加鼓励了我永不放弃对美丽的热爱和创造！

也许你会自嘲“就算打扮了，我也不会成为美女”，那我要告诉你：一定是你还没有找到正确的方法，难道你没听过这句话——“上帝给了女人一张脸，她们自己创造另一张”？

这是一个注重仪表的时代，也许别人会通过第一印象判断你是谁。别再拿“内在美才是真的美”来为自己的疏懒做挡箭牌，内在修养当然很重要，但重视外表也正体现着你的良好修养、对自己的爱惜和对别人的尊重。就像可可·香奈儿说的：“我无法理解女人为何不能出门前都好好打扮一下，就算为了礼貌也好。谁知道今天会不会是命中注定的那一天？”

在这本书中，我将与大家分享从头到脚美丽的经验——皮肤护理、身材塑造、精致妆容画法、穿衣技巧、衣橱管理、气质修炼，以及所有我认为可以让女人变得更具女人味的美丽秘密。当你看到这本书时，就是我们缘分的开始。如果你能从中得到一些变美的方法或启发，我会感到由衷的高兴——美丽的路上，我们同行！

让我们越修行越美丽！

不美丽，不成活！



2015年5月



目录

CONTENTS

第一篇：天生丽质VS后天努力 / 01

Chapter1 让肌肤停在25岁的简单护理方案 / 03

想逆生长，那就“行动”吧 / 04

脸部清洁的大学问 / 06

不同肤质，不同的护理方案 / 09

只有笑容，没有笑纹 / 12

小面膜的大魔力 / 14

Chapter2 “发”现美丽，闪亮秀发 / 17

洗发有讲究 / 18

染、烫要适度 / 20

小心呵护秀发 / 22

Chapter3 要明眸更要皓齿——唇齿养护揭秘 / 25

“唇”情女人 / 26

武装到牙齿 / 27

Chapter4 最容易泄露年龄的部位：颈部 / 29

给颈部“提高待遇” / 30

洞悉造成颈纹的四大“杀手” / 31

Chapter5 手足要保养，美丽无死角 / 33

纤纤玉手养成术 / 34

奢宠到美足 / 35

指甲：精致到极致 / 37





Chapter6 重塑身材，不是名模也能成为衣架子 / 39

观念对了，减肥才有效 / 40

吃对了，自然瘦 / 41

运动让你锁住年轻 / 43

第二篇：精致妆容比任何珠宝都昂贵 / 45

Chapter1 底妆：珍珠般肌肤揭秘 / 47

必不可少的化妆利器 / 48

底妆打造珍珠般肌肤 / 50

完美底妆Step by Step / 51

选择粉底有讲究 / 53

让你全天不脱妆的定妆粉 / 55

Chapter2 眉毛：百变眉形带来别样风情 / 57

眉形与风格 / 58

自然双眉轻松画 / 59

Chapter3 眼影：魅眼美人必学术 / 61

迷人眼妆必不可少的眼影 / 62

夺人眼球的眼影画法 / 63

Chapter4 眼线：放大双眼的美丽魔法 / 65

识别各种眼线工具特点 / 66

立即学会画眼线 / 67

不晕妆的方法 / 68

Chapter5 假睫毛：掌握贴法，“电眼”瞬间拥有 / 69

无敌必备小工具 / 70

假睫毛的正确选择及保养 / 71

巧妙贴牢假睫毛 / 72





Chapter6 立即见效的腮红修容术 / 75

巧用腮红修饰脸形 / 76

立体小脸修容秘籍 / 78

Chapter7 口红：性感的传递 / 79

玩转唇色 / 80

完美塑唇 / 81

第三篇：穿出你的影响力 / 83

Chapter1 穿出你的高品位 / 85

找到适合你的款式 / 86

做自己的服装造型师 / 89

减龄十元素，重现年轻的自己 / 91

小细节让你更时髦 / 94

Chapter2 最值得投资的时尚单品 / 97

不出错的黑色西装外套 / 98

永远流行的牛仔裤 / 100

经典的连身小黑裙 / 103

百搭T恤衫 / 105

性感的蕾丝 / 106

女王气场的阔腿裤 / 107

必不可少的长款大衣 / 108

增添女人味的丝巾 / 110

Chapter3 超实用穿搭技巧 / 113

穿对颜色是关键 / 114

必看的搭配技巧 / 116

令人疯狂的鞋子 / 117

越收藏越值钱的包 / 120



Chapter4 美丽女人私家衣橱大公开 / 123

像魔法棒一样的灯光 / 124

简单有效的分类 / 125

衣架的选用有讲究 / 126

轻松简洁的收纳法 / 127

狠心淘汰旧衣服的标准 / 128

让每件衣服有型 / 129

Chapter5 精明的Shopping女王法宝 / 131

购买衣服的精明法则 / 132

买的是价值，不是价格 / 134

第四篇：气质女人不可忽视的美丽秘密 / 135

Chapter1 发型的重要，超乎你的想象 / 137

点燃美丽的发型 / 138

运用发饰，释放你的明星味 / 139

假发让你成为百变时尚达人 / 140

Chapter2 饰品：你必须拥有的武器 / 143

用首饰定格吸引力 / 144

珍珠诞生高贵女人 / 147

钻石最懂女人心 / 149

Chapter3 不可抗拒的香水 / 153

找到适合自己的香味 / 154

女神的香水喷洒法 / 156

Chapter4 气质是练习出来的 / 157

微笑是最优雅的表情 / 158

倍增女人味的六种仪态 / 159

后记 / 163





BEAUTY JOURNEY

Beautiful



Chapter1

让肌肤停在25岁的简单护理方案



你对肌肤的呵护和关爱有多少，你看起来就有有多年轻，健康的身体才是美的前提。每每被问：“你是怎么保养的，皮肤怎么这么好？”我总是回答：“因为我对它很好。”

这么多年来，我时时刻刻关心呵护着我的皮肤。因为我深知人这一辈子只有这一张皮肤，我们没法遗弃它，更不可能换掉它，所以说护肤应该成为女人一生的功课。

我习惯每天护肤时极近距离地照镜子，还经常在具有放大效果的镜子里观察自己皮肤的细微变化。坚持护肤已经成为我的生活方式。我愿在这里与你分享最有效的护肤方法。

不过，别只停留在羡慕哦，现在就开始行动起来吧。

BEAUTY JOURNEY

Beautiful



想逆生长，那就“行动”吧

睡眠

充足的睡眠可以改善女性皮肤的血液循环，消除皮肤毛细血管的淤滞，能充分供应皮肤组织细胞所需的营养。当皮肤微血管畅通时，皮肤就会红润、光泽、有弹性。

睡眠对女人来说无比重要。多年来我深有体会，用再好的护肤品，如果经常熬夜，缺少睡眠，皮肤就会衰老得很快。

我几乎不熬夜，中午还尽可能睡半小时至一小时，甚至一有空闲就选择睡眠休息。

用对护肤品

护肤品可用来帮助我们解决皮肤问题，可是如果没有用对适合自己肌肤的产品，反而会令皮肤出现更严重的问题。一定要弄清楚自己的皮肤属于哪类肤质，只有用对了适合自己的护肤品才能实现有效保养。

勤快是法宝

就像我们每天需要吃饭一样，只有每天给皮肤足够的水分和营养，它才能水润饱满。皮肤的护理不能完全依赖于美容院，它需要你每一天的及时呵护。

有行动才会拥有好皮肤，一个月才敷一张面膜，再好的皮肤专家也拯救不了你的皮肤。



运动

脸紧一度，逆龄5岁。护肤品不能解决面部肌肉松弛的问题，需要坚持运动来与岁月抗衡。

运动能加快血液循环，加速身体代谢，出汗有利于皮肤排出废物和毒素。持久及定量的运动会使皮层增厚、肌肉紧实，有助于抑制细微皱纹的形成，延缓衰老，让皮肤充满弹性和光泽，散发健康气息。

但是，运动时由于新陈代谢加快，流汗过多，汗液中的酸性物质会伤害表层皮肤，所以运动过后要及时清洁肌肤，并涂抹适合的保湿产品。同时，由于大量出汗会消耗更多的水分，如果不及时补充，身体就没有足够的水分来满足皮肤细胞的需要，所以运动后也要及时为身体补充水分。

脸部清洁的大学问

保养好我们的脸部首先应该从重视清洁开始。脸部清洁看似简单，却大有学问。你数数看，我们每天要洗两次脸，一年至少要洗730次脸，一生就是几万次。正确的清洁方法有助于养护肌肤，不正确的方法则会损伤皮肤，加速老化。科学地洁肤，需要我们养成两个习惯：彻底卸妆和正确洗脸。

彻底卸妆的方法

●眼部

眼影、眼线、睫毛膏等大多数产品含有防水的成分，一定要选用眼唇专用的卸妆产品才能彻底卸除。卸妆时，以眼唇部卸妆液浸湿化妆棉，在眼部轻按5秒钟，让卸妆液有充分的时间溶解睫毛膏、眼线中的防水成分，轻轻擦拭掉眼影、眼线、睫毛膏，再用棉花棒擦去残留的眼线，内眼线也要细心地处理哦。有时你会发现，由于画眼线的原因，在内眼角处会有残留物，这时可以用干净的棉棒擦去。

●唇部

先用纸巾轻轻擦去口红，接着用以眼唇部卸妆液浸湿的化妆棉，在唇部轻压5秒，再从两边的嘴角向唇中间轻轻擦拭。通常用两块化妆棉就可以将唇部化妆品完全卸干净，即擦拭唇部时化妆棉上看不见任何颜色。



●面部

面部卸妆产品有油、乳、水、凝胶等质地，你可以根据自己的喜好来选择。将面部卸妆产品涂于脸部，用手以顺时针方向轻轻打圈的方式向上、向外按摩，不超过30秒即可冲洗。

【温馨小贴士】

洗脸的毛巾必须3个月更换一次，平时应多晾晒，避免滋生细菌，也可以使用一次性的洗面巾。

