

超级热播黄金档

《美丽俏佳人》

最新图文精华版

李静 著

美丽俏佳人 [II]

最流行的扮靓方法，最独家的美丽秘诀。



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽俏佳人Ⅱ / 李静著. —北京: 中信出版社, 2008.12

ISBN 978-7-5086-1433-5

I. 美… II. 李… III. 女性—美容—基本知识 IV.TS974

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第201391号

美丽俏佳人Ⅱ

MEILI QIAO JIAREN II

著 者: 李 静

策 划 者: 中信出版社策划中心

出 版 者: 中信出版股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 中国电影出版社印刷厂

开 本: 787mm × 1092mm 1/24 印 张: 8 字 数: 100千字

版 次: 2009年1月第1版 印 次: 2009年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-1433-5/G · 317

定 价: 40.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

美丽俏佳人
PRETTY WOMEN
[II]

李静 ◎ 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

写在前面

李静



《美丽俏佳人》出了第二辑，尽在意料之中。听出版社说，第一辑经常断货，不断加印。没想到大家在收看节目之余，还有时间去翻书，这是鞭策我们更好地去做节目的动力，以回报大家的信任。

在这本书中，我的角色就是一个大编辑。我将节目中各路达人的扮靓秘籍汇总给大家，这是一个得天独厚的优势。每天都有新的知识收获、新的秘籍分享，记录下来，就是一本详尽的美容全书。最应该感谢的是《美丽俏佳人》那些日夜辛勤工作的编导姑娘们，因工作的繁忙累得她们脸上起了痘痘，还经常被突然袭击地抓上节目做反面教材。而她们对“美俏”的热爱、对美容秘方的好奇程度却一直保鲜至今，这就是本书诞生的原动力。我们把这些秘籍无私地奉献给大家，因为我们爱女人、希望女人美丽、希望女人们都能获得自信，也希望女人们对自己的美丽不抛弃、不放弃。

王婧



说实话，在19岁之前我是基本不用任何保养品的，喜欢熬夜，上网，打游戏，觉得保养是件很麻烦的事情，仗着自己还年轻，笃信自然就是美丽！完全一副不屑一顾的样子，然而当我的脸上开始出现几个晒斑，也开始冒出痘痘的时候，我如临大敌！我的自信心受到严重打击。

天秤座爱美的我，正是在这个时候意识到：我应该开始护肤了！于是把自己当做白老鼠一样开始了一场护肤革命！然而今天的你们是幸福的，现在有了《美丽俏佳人》，有那么多专家教给大家最正确的护肤方法，最流行的彩妆技法和最in的服装搭配，还有明星嘉宾与你们分享自己的美丽心得。所以很多的美眉很早就开始意识到肌肤需要保养的重要性，不过《美丽俏佳人》不是要教大家现在起就要花很多钱买保养品，而是让大家开始学习保养肌肤的概念，然后再选择适合自己肤质以及经济能力可以接受的保养品。

不管是男生还是女生，只要你和我一样爱美，那么就让我们一起高喊：爱美无罪！在我们为你精心编制的这本书中，一定会让你找到属于自己的自信和美丽！

张茜



很久以来大家都在讨论美貌与智慧哪个更重要？千百年来，古人一直用红颜祸水和女子无才便是德来表达对女人美貌和智慧的看法。而当代女性终于可以自由地选择什么才是自己想要的。

不过如果再让我选择一次，我还是会选择美貌为先。

智慧是可以培养的，而美丽却要靠天生。

今天我们可以随时打开书本或电视，学习如何做一个美丽与智慧兼备的女人。

时代在变，观念也在变，智慧和美貌的结合才能堪称完美。

张曼玉、周慧敏、妮可·基德曼，这些名字是否让我们的姐妹们崇拜不已呢？

好好把握美丽的诀窍吧，要相信你也可以变成骨灰级“妖精”哦！

时间会冲淡一些亦会留下一些，关键在于我们的心，爱自己，爱美丽，我们都是俏佳人！

Linda



很多时候，你看着一件东西，凝聚越来越多人的才华和关注，每一天都有新的变化，是件令人幸福与快乐的事情。

很多时候，在人生不长的旅途中，人与人能够相聚并做着共同喜欢的事，朝着共同的目标去奋斗，是生命中注定的缘分。

《美丽俏佳人》就像一个交集，把所有有缘人在这个空间里聚合起来。我能感受到爱的力量让这个队伍越来越壮大。

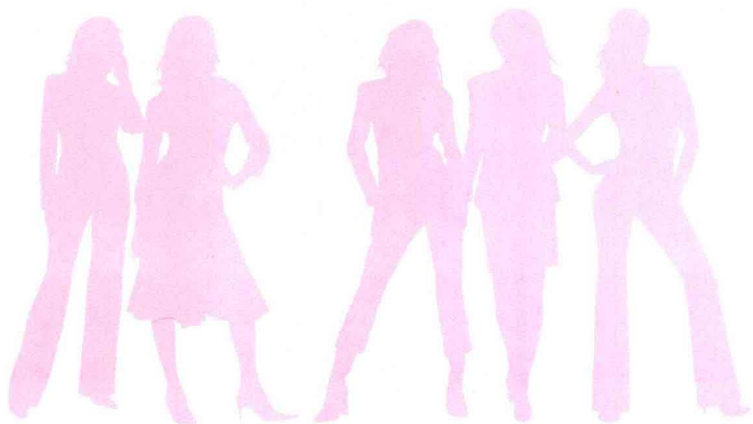
有爱就有生命的力量，让我们祝福这个爱美的生命，伴随着所有热爱生活的人在有限的生命里直到永远。



李斯羽

首先我得坦白——在成为《美丽俏佳人》的主持人之前，我并不是一个笃信“没有丑女人，只有懒女人”的人。常常是懒得护理、懒得保养、懒得扮靓……也总可以为懒惰找到各种冠冕堂皇的理由——太忙太累太赶……

这是一本送给各位聪明懒美人的随身魔法书，浓缩了超豪华阵容的专家智慧团队，以及众多明星嘉宾和我们所有主持人的扮靓秘籍，节目中所传授的各种简单又实用的变身魔法都在这里为大家重新梳理。精致的皮肤，靓丽的妆容，快乐自信的心态，充满魅力的举手投足……想要拥有这一切，有时你所缺少的并不是时间，而是简单易学的技巧。我相信你一定可以和我一样，从这本书中找到不再让自己懒惰的理由，用这些并不复杂却非常有效的小魔法变身为最闪亮的美丽俏佳人！



草本美容生活

[+]

最爱植物护肤品/010

亲近草本/018

柠檬柠檬我爱你/026



从精油开始的幸福生活

[+]

打开幸福之门的钥匙/032

闻香识精油/039

与精油亲密相处/042

精油的美丽秘方/045

精油点滴/049

细节决定美丽

[+]

夏日斩草除根大练兵/056

美腿秘籍大公开/064

爱手爱脚/070

美丽出游/076

梳妆台，大扫除/080

不可忽视的化妆棉/090



美丽这一季

[+]

春季防敏感/100

春季去红/108

春季美丽问题大集合/114

抗敏宝贝大推荐/118

春季肌肤重整计划/122

关于泥面膜/124

痘痘！紧急处理！/126

防晒！紧急处理！/134

油光！紧急处理！/136



方法总比问题多

[+]

日常护肤完全攻略/142

黄脸婆吃成红苹果/150

吃出美丽/156

战痘美人/158

还我闪亮皮肤/168

护眼心经/176

美女的眼睛/184



草本美容生活





最 爱植物 护肤品



植物护肤是最近很流行的一个护肤概念，可以说是风靡全球。为什么女性很喜欢植物护肤呢？大概因为它的一些特质，如它能保湿，味道也特别好闻，没有添加剂、防腐剂，让人感觉很安全。而且有些人的皮肤有时候会比较敏感，她们觉得用天然的东西皮肤不会发红，产生一些刺激反应。走进商场的时候，你发现植物护肤品的柜台总是那么吸引人。它们的包装很有田园风格，颜色看起来都特别的浪漫和纯净，有的时候精巧的瓶子上会拴那种小的麻绳，让你觉得一看就很天然，很健康。这就是植物性护肤品给人的印象，是一种轻松的不强加的感觉，特别能让人产生安全感，所以让人不由得产生亲近感。

另外，护肤品里含有植物的成分也是非常时尚的一个概念，因为它非常环保，没有去伤害一些小动物，也没有化学的成分，是完全来自于自然的，而它所用的包装纸都是一些可以回收的再生纸，甚至它的胶管都是可以回收的，所以它对于地球来讲最亲切。

一些了不起的植物成分

藏红花 对于改善血液循环非常好。

玫瑰籽油 含有植物雌激素。现在只要是讲到激素，人们头脑里总是反映出动物激素的概念，其实，植物中最好的一个成分就是植物性的激素，如果你用了植物性激素的话，它比较特殊的意义在于，对我们的神经系统有很好的舒缓作用，当然对女性激素也有调节的作用，能够帮助我们的激素分泌得比较好。

野玫瑰 一般来讲，在护肤品界用野玫瑰，大多用的是智利的野玫瑰，野玫瑰对于南美、南欧的人来说，有点像是我们的云南白药一样。野玫瑰的意思，并不是说长在野外的玫瑰就叫野玫瑰，野玫瑰是一个品种，可不是我们在家里头种的蔷薇或者月季哦。

腊菊 它的保湿效果很好，而且里面还有抗皮肤老化的成分。一般人听到腊菊，就只有一种概括的印象——认为它可能有补水、抗老化的功效。其实当你下一次要买植物性护肤品的时候，想了解功效，你就去想这个植物生长在什么地方？它为什么叫腊菊？因为它是腊月里头开的菊花。冬天成长的植物都非常有能量，因为它懂得怎么样保护自己，保护所蕴涵的水分，所以它的保湿效果就很好。在那么恶劣的环境



下，它能够生长得很好，这表示它有很强的生命力，所以它对我们皮肤的再生也会很好。

杏仁 杏仁经常被用在减肥、紧致肌肤的产品里，同时也能滋润皮肤，是很适合秋天用的。到了秋天，你可能觉得不需要再收紧肌肤了，但杏仁不光能够收紧肌肤，而且它很润，用完以后皮肤会很滋润，而且特别好闻。有个概念要强调，杏仁的作用不是减肥，而是收紧。并且这里说的杏仁并不是美国大杏仁，而是中国的苦杏仁，苦杏仁特别利湿，所以它能够把身体里的水分排掉，使肌肤收紧，并且它对肺也很有好处。

蓝甘菊 就是蓝色的甘菊。只要听到甘菊，我们就知道它是非常保湿的，同时也能安抚和镇定肌肤。非常适合秋天使用，而且适合因为干燥而肌肤敏感者使用。



含有植物成分的护肤品跟含有精油的护肤品是一样的吗？

大部分人觉得，只要是植物性的护肤品，就表示它里面是含有精油的，其实这是两个不同的概念。严格来说，精油护肤品属于植物护肤品的一种，但它们的浓度不在一个水平上。

拿柠檬来举例，如果今天这个产品里含有柠檬的成分，那就表示我可能把柠檬榨了汁以后，丢到乳化锅里头使它成为一个成分了。但一滴柠檬的精油则等于把七十个柠檬萃炼到只有一滴的柠檬精油。所以如果产品说含有柠檬精油的话，那就表示它的浓度是非常高的，如果说只含有柠檬，那就表示它的比例是比较低的。



怎样了解植物产品？

最快的办法当然是看说明，但是我觉得女孩子很感性，我们可能很难坐下来好好地看明白一份说明书，也很难弄明白一种产品里的各种成分。我以前有个恶习，爱扔说明书，现在再也不敢了，如果你使用的是一些你信得过的品牌，那么就按照产品的使用方法用，上边说明这个东西是什么时候用，你就一定要遵照它的指示。

如果你想通过对植物成分的了解来了解产品，就要记得，当你拿到了一个产品之后，看它后面的成分表，对于护肤品来讲，它最主要的成分通常都会在成分表的前五分之一列出来。比方说保湿产品，它的成分表中把腊菊列在第一，那腊菊就是它的主要成分。列得越往后则越不重要，会变成它的基础成分，而前面重要的，我们就叫它活性成分。

植物的湿润秘密

秋冬季节来临之后，我们总觉得皮肤很缺水，干干的。这时候就需要植物来帮忙。

头发保湿

有时候你会觉得，头发特别干，而且容易起静电，很尴尬，这时候选择护发产品，可以选择有一些植物成分的，比如芦荟，它的突出功效是消炎，并且能够保湿、镇定皮肤。另外还有向日葵，向日葵最好的功能在于，它的油脂是非常滋润的，而且很容易被人体吸收，尤其容易被我们的头发吸收，因此它可以做成很好的保养品。向日葵的成分同时可以防静电，你的头发就不会老是飞起来了。



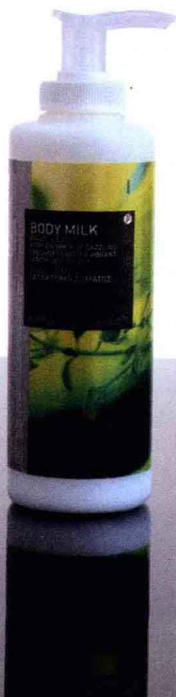
除了以上两种可以做护发品的植物之外，对防脱发最有帮助的是薰衣草和杏仁，也很容易买到含这两种植物成分的护发品。

身体保湿

你有过这种经验吗？前几年皮肤很滑很润，现在却开始起一些小疙瘩，甚至后背的皮肤也很干，但你也许每天都用浴液，这是为什么呢？其实如果你觉得干，那说明光用浴液已经不够了，你肯定需要用身体乳液。这是因为——

第1 跟年龄有关。当我们年龄越来越大的时候，我们皮脂腺的分泌量会越来越少了。我到了30岁真是深有体会。

第2 不能够忽视的是，可能这和压力有关，当我们压力很大的时候，本身的激素分泌水平会产生一定程度的失调，夏天没有



那么痒痒，是因为夏天并不干燥，到了秋天的时候就会很干燥。

第3 越到北方，你会觉得皮肤越干燥，因为空气当中有很多的微尘，这些微尘会吸附在我们的皮肤上面，我们就会觉得很痒。

所以到了秋冬季节，你需要找到一个滋润身体的产品来保护自己的皮肤，非常推荐你用植物的护肤品，因为它里头的成分都是非常温和的，而且植物的油脂是很容易被皮肤吸收的。这就叫做自然造成的问题也要靠自然的力量去解决！

植物成分身体产品推荐

腊菊啫喱 里头除了保湿的腊菊，还含有冰河的水，以及海藻成分，海藻本身也是非常保湿的。

