

让懒美眉更美丽、更漂亮的秘诀

淘宝网
Taobao.com

淘! 我美丽

Shopping Beauty

Fashion Digital 梵绅数字 编 著

小到 卸妆、洗脸
大到 美白、保湿、护体、塑身
一网打尽女孩子们最关心的
美容、护肤、纤体、健美……

**淘宝网年度热销
美容、护肤产品TOP排行榜!!**

 人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS

让爱美的你无论如何也不能拒绝拥有它!!!



中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册

中国书画函授大学肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册
肇庆分校建校二十周年纪念册

淘! 我美丽

Shopping Beauty

Fashion Digital 编著
梵绅数字

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

淘!我美丽 / 梵绅数字编著. —北京: 人民邮电出版社,
2009.1

ISBN 978-7-115-19499-2

I. 淘… II. 梵… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第001182号

内容提要

这是一本教你如何变美丽的书!!

全书分为两个部分——“美丽”部分和“淘宝”部分。

“美丽”部分: 小到卸妆、洗脸的正确方法, 唇部护理的小细节, 战痘去皱的独家秘笈, 大到美白、保湿、护体、塑身等美眉们最关心的美丽方法, 一网打尽女孩子们最关心的美容、护肤、纤体、健美……话题。

“淘宝”部分: 独家发布了淘宝网提供的2008年度热销14大类美容、护肤产品TOP排行榜, 是千万网友“淘”出来的真实、权威的数据。

这不是一本高端的美容产品推介书, 而是最体现“淘友”草根情结的美容小册子。

让爱美的你无论如何也不能拒绝拥有它!!!!

淘!我美丽

◆ 编 著 梵绅数字

责任编辑 汤 倩

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号

邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京隆昌伟业印刷有限公司印刷

◆ 开本: 880×1230 1/24

印张: 7

字数: 137千字

2009年1月第1版

印数: 1-10 000册

2009年1月北京第1次印刷

ISBN 978-7-115-19499-2/TS

定价: 25.00元

读者服务热线: (010)67132692 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

Introduction 前言

这不仅仅是一本美容书，还是一本能将普通女孩子变成“仙女”的魔法书。

有句说滥了的老话，叫“没有丑女人，只有懒女人”。我还记得当年朋友圈公认的一位丑女，一年没见，在一个电视节目中出现时，宛如丑小鸭变天鹅，让人惊叹！只因为她改变了对待自己的态度：精心护理皮肤，加上适当的健身锻炼，最终使自己发生了美丽蜕变。

每个女孩子的心中，都隐藏着一朵美丽的水仙花，它们会在你对镜自览的某刻散发馨香，让你入迷。但很多女人会在烦琐的日常生活中，遗忘掉内心的花朵，而更多地去关注自己的不完美之处，并终其一生用自卑折磨自己。

其实不管多么普通的女孩子，都可以变成高贵、自信、美丽的公主，只要珍爱自己，给自己机会，让心中的水仙花尽情绽放，你就会在镜中清晰发现自己的变化，继而让周围的人被你的璀璨光芒照亮，甚至为你倾倒！

我身边有很多例子证明了这一点，你愿意试试吗？

Fashion Digital
梵绅数字

美丽导言 1

首先不得不承认这是一个为你打造美丽的工具箱。打开它你会发现意想不到的惊喜，它也许是你包包里的一瓶多效精华素，融合众家之长，随时滋润保养着你。又或许是你全年无休24小时随叫随到的特约美容造型师，只要你什么时候需要美丽，它都会立刻出现在你眼前，为你提供最便捷、有效的美丽指导。

从来不Care网络会带给人们多少真实感的我，在闲极无聊的时候翻开了淘宝网。当时只是跟风，说真的，对于网拍根本搞不清楚也不信任，但是我发现身边越来越多的朋友们把自己的浏览器首页都设置成了淘宝网，只要有一点点时间都要抓紧转一转、淘一淘，且每每乐此不疲。难道它比网游还令人着迷？迅速蔓延的“淘宝现象”让我深谙“淘宝网真的搞大了”，难道真的有那么多人戒不掉它吗？

第一次买到宝贝和第一次卖出宝贝所带给我的愉悦和幸福的感觉，就像专为滋润心灵做的一次精神SPA，它甚至温馨的可以不带任何商业气息。

从事专业美丽事业多年，从未想过有一天会利用网络为客人提供美丽咨询服务，更没想到一个平时很简单的课堂化妆讲座，在淘宝论坛发布后会让我的文章点击率在当时甚至超过名人博客，并被各大时尚论坛纷纷转载，这次淘宝让我也“搞大了”。

这是一本我期待了很久的书，一本没有说教、完全从读者观点出发的美丽图书，希望你真心喜欢上它。



淘宝ID: Kevin

美丽导言 2

相信每个女人小时候都曾有过变身美丽公主的愿望，像灰姑娘一样穿上水晶鞋在舞会上闪亮出众，像豌豆公主一样娇嫩可爱备受呵护，像睡美人一样楚楚动人最终遇到命中的王子……我也不例外。

苍天不负有心人，长大后挺多人说我是美女，我更是把爱美的天分发挥到了极致。我开始注重皮肤保养与扮靓，天天研究怎么能让皮肤白里透红，对着日本杂志学习怎么穿成个青春无敌美少女。可是，成百上千的唇膏、粉饼，每次buy下来都让我心疼个把月，毕竟从小的家庭教育让我养成了勤俭节约的美德。当然，我也有自己的一套绝活，学会用鸡蛋珍珠粉等平价的原料自制面膜来补救缺水的肌肤，学会货比三家的买衣服，学会等到打折再去买相中的品牌……经过长期的摸索，还真总结出来不少经验：比如品牌服装打折时千万不要头脑发热buy一堆回去压箱底，实用率低的话算起来比买正价的还贵；再比如护肤品可以买贵的，彩妆倒真不用买那些顶级品牌的，一些大众品牌反而更好用。

一次偶然的机会，我认识了淘宝，第一次上去是买了一支VOV眼线液，好像才40多元，后来去香港卓越看到一模一样的，售价80元，绝不止是外形一样哦，我都有试用。我男朋友看中的一件品牌T恤在打折的一个月后，广州各专卖店都断货了，我毫不费劲地在淘宝以7折的价格买到了它。

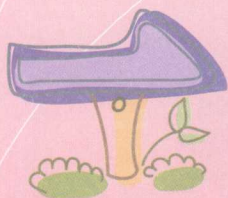
从那以后我就开始认真研究淘宝了。在化妆论坛，有成千上万的姐妹们以自己的亲身经验介绍哪个产品物超所值哪个又效果普通，这些内容绝对真实过广告宣传。在服饰论坛，大量的图文并茂的帖子展示怎样穿衣扮靓才能扬长避短。我也养成了一个习惯，想买任何东西都会先上淘宝上比比价再购买。常有女友向我抱怨钱不够花，我都会劝她们，上淘宝啊，花更少的钱，做最大的美丽转变。

刚写完，洗手间就传来男友的喊声：“亲爱的，明天帮我上淘宝查查吉列的四片装刀片多少钱！”

淘宝ID: enya1115



美丽



从这里开始

go! go!



Contents

目录

Chapter I 变身美女第一步

珍爱肌肤,从卸妆开始 2

卸妆产品,总有一款适合你
卸妆进行式
轻柔卸眼妆

洁面成就素肤美人 8

选对洗面乳或面皂
认真洗出“水美人儿”
清水出芙蓉

去角质打造细致柔美肌肤 14

什么是“去角质”
去角质需要“因肤施法”
有时候不需要去角质

让毛孔乖乖听话的秘密 18

毛孔本无辜
随时收缩毛孔的产品
调理毛孔两步走

Chapter II 细节护肤无懈可击

生命不息,战“痘”可止 24

找到治痘的根
去痘食物有哪些
患痘皮肤的护理

消灭皱纹 29

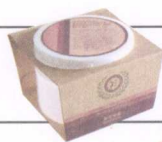
阳光是造成皱纹的元凶
不同皱纹区别对待
不同年龄区别对待

变成小脸美人的绝招 34

你是“大脸猫”吗?
按摩和脸部运动帮助你紧实肌肤
变身小脸美女全攻略

让眼袋消失无踪影 39

如何预防眼袋的产生
如何消除已经产生的眼袋
化妆术让你的眼袋即刻消失



Enjoy the beautiful

Chapter III 剔透水润肌肤

补水OR补油 46

搞清楚你到底缺什么
搞清楚各种肤质的补水方式
用最匹配你的方式补水补油

嘴和肌肤共饮 52

找对时间
喝得贵不如喝得对
肌肤也要常喝水

淘!我美丽

补水保湿一起来 56

看看你的护肤品是不是既补水又保湿
面膜补水很方便
给皮肤做一次全面补水护理

呵护出丰润朱唇 60

打造完美朱唇第一步——护理
打造完美朱唇第二步——润泽
打造完美朱唇第三步——惊艳



Chapter IV 洁白无瑕雪肤冰肌

美白要素—防晒！防晒！防晒！ 66

设置完美防晒屏障
防晒霜的使用方法
晒后如何修复肌肤

全方位美白，全方位养护 70

“白”以“润”为基石
白天、晚上不同护理
让美丽白皙停留在每一寸肌肤上

美玉应无瑕，祛斑有诀窍 74

看清黑斑生成原因
饮食巧妙祛斑法
外敷让美白肌肤觉醒
解决斑点的化妆方法

终结黑眼圈 81

看看你属于哪种黑眼圈
暂时性黑眼圈与顽固性黑眼圈
按摩消除黑眼圈



Enjoy shopping

Chapter VI 曲线婀娜风情万种

美女健身之魅力无敌术 116

气质出众——芭蕾形体
妖娆性感——拉丁舞
柔美安宁——瑜伽

打造你的独家完美身材 120

甩掉小肚腩
告别蝴蝶袖
大象腿变细了
塑造纤细优雅小蛮腰

美胸秀出女人味儿 127

胸部尺寸的秘密
自我按摩与运动让胸部挺拔优美
选择适合你的文胸，可以防止胸部变形



Chapter V 全身肌肤丝滑质感

爱惜身体，从沐浴开始 86

在水流中绽放你的美
泡浴美容洗凝脂
浴室体膜润无敌

保湿让你拥有柔润肌肤 91

选择适合你的肌肤保养品
在日常生活中创造出保湿小环境
颈部、手部和脚部的保养秘笈
手部肌肤柔嫩保养法

解决肌肤的“橘皮”和“死角” 97

将“橘皮”消灭于无形中
去除身体角质，还回柔顺肌肤
消除死角，成为美丽达人

女人都是恋香的精灵 102

精油的真面目
同种植物的精油，香味是否相同
精油的使用与保存

青丝如墨美人如画 105

头皮与发丝应该分开保养
你知道正确的洗发方法吗？
橄榄油润发
养护头发该吃什么食物

隐形的魅力之衣——香水 111

香水种类大揭秘
什么香水最适合自己？
如何使用香水

淘宝网 Taobao.com

年度热销产品排行榜(独家) 135



Chapter I

变身美女第一步

还记得童话书中的白雪公主吗？她无瑕的肌肤同她内心的善良一起被视为美丽经典世代传诵。其实，你也可以拥有梦想中的完美肌肤。

人类的肌肤状况由于遗传以及环境的影响，个体差别很大，天生丽质者不过是凤毛麟角，大部分女人都认为自己的肌肤存在这样那样的不足。所谓的蜕变，从来都不是瞬间完成的，每个人都需要从零开始，一点一滴地善加保养，终有一天，镜中会呈现出可以和海报模特相媲美的“后天好肌肤”。



请记住一句至理名言：卸妆比化妆更重要。

珍爱肌肤，从卸妆开始

化妆只是“美女完成式”中画龙点睛的那最后一笔，洁净的肌肤才是美女的气场底蕴，底子没打好是无法成为真正的美女的。卸妆不仅仅是指卸除面部的彩妆或者粉底，还包括卸除面霜、乳液、防晒霜以及隔离霜等。卸妆是肌肤养护的第一步，只有正确的卸妆才能实现真正的肌肤清洁，因此一定要慎重对待。

卸妆用品大致分为卸妆油、卸妆霜、卸妆乳和卸妆水等几类，个人需要结合自己的皮肤特点选择适合的产品。

卸妆产品，总有一款适合你

在选择卸妆产品前，应该先明确自己的肤质，以及日常使用的化妆品属于油性还是水性。最简单安全的做法是，先在耳朵周边的皮肤上试用几天，确定不会感觉



过干或过油后再使用。由于皮肤状况会随季节以及环境变化，你可以准备两套产品，一套偏滋润，一套偏清爽，视皮肤状况的不同选择使用。

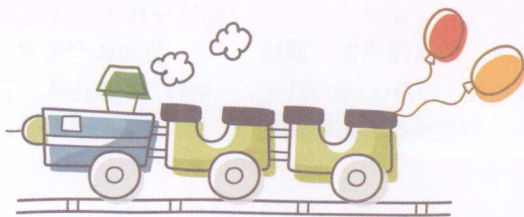
卸妆油通过油脂来溶解油质彩妆，清洁效果很好，不过通常只有在清除浓妆时才需使用。日常生活中所化的淡妆，大可不必如此清洁，因为卸妆油在去除化妆品的同时，也会带走角质，若每天如此卸妆，角质层可能会被过度清除，从而导致皮肤保护力降低，容易受伤。

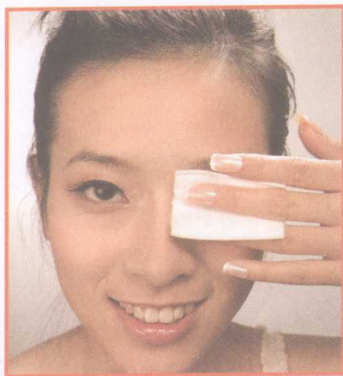
卸妆霜、卸妆乳和卸妆水中的水油配比适中，其油性成分可以洗去污垢，而水性成分又可锁住肌肤的水分，适合日常生活妆容的清除，也适合缺水的肌肤。

卸妆进行式

卸妆的步骤通常分为两步：首先用卸妆产品进行清洁，然后再用洗面奶进行二次清洁。

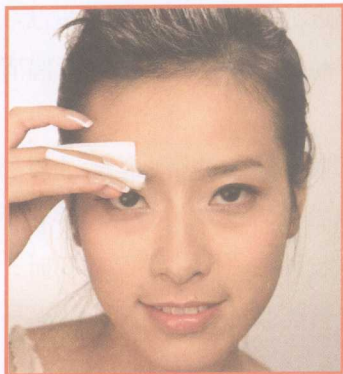
卸妆道具主要是化妆棉、棉棒和卸妆产品。





Step 1

将适量的卸妆乳倒于化妆棉上，分别使用于左右眼，同时可以顺手用此棉花将唇部的彩妆卸除。



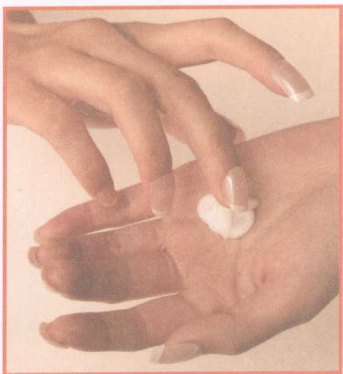
Step 2

先由内向外轻擦后，再用棉花的反面逆着眉毛的方向从外向里再擦一遍。



Step 3

用棉棒沾卸妆乳液，顺着睫毛擦，顺便将眼线用棉棒的尖端处擦拭即可(如果卸除不易脱落的防水化妆品，需要选择专用的油性卸妆用品)。



Step 4

将卸妆产品倒于掌心，用手指分别涂于前额、左右脸颊、下颌。



Step 5

以下巴为起点，用手指顺着脸的轮廓以画圈的方式将卸妆用品轻轻揉开，一边按摩一边将化妆品溶解。



Step 6

用手指顺着鼻子上下滑动清洗，在鼻子两侧用中指向外画圈。



Step 7

嘴角的周围用化妆棉以画括号的方式清洁，来回3次即可。



Step 8

化妆棉可以换干净的面继续使用，但不要重复使用已使用部分。待粉尘及污垢溶入卸妆品后，用接近体温的温水将脸上的卸妆品仔细冲洗干净，或以纸巾轻柔擦去。



轻柔卸眼妆



眼部妆一直是化妆的重点。在偏爱自然修饰的中国，虽然很多女孩子不习惯化眼影，但却免不了会用到睫毛膏，因为睫毛膏可以让眼睛显得明亮有神，同时又不会有浓重的修饰感。需要注意的是，眼皮部分的皮肤厚度仅仅相当于脸颊皮肤厚度的1/4，如果不注意护理，眼部会比脸部其他部分更容易衰老。因此，掌握卸除眼妆的正确手法非常重要！

眼部的清洁有专门的卸妆产品，它们可以有效清洁眼部彩妆，既不会伤害眼部肌肤，也不会残留彩妆造成肌肤暗沉。



Step 1

先取下你的隐型眼镜。在取的时候一定要小心，千万不要沾到睫毛膏或者眼影。



Step 2

把沾有卸妆品的化妆棉敷在眼脸上，范围包括整个眼睑及下睫毛处。轻压两分钟，让眼影、睫毛膏等化妆品溶解。



Step 3

用化妆棉轻轻抹去眼睑及眼眉的卸妆品，从眼的内角开始向外角擦。由上往下将睫毛上的睫毛膏一扫而光，接着用化妆棉的干净部分由下往上再清除一遍。



Step 4

眼角及下眼线的清理。用一只浸透了卸妆品的棉棒，仔细抹掉眼线的痕迹。卸妆后要用一块纸巾将眼睛周围的部位拍干。

* Tips

独家卸妆秘方

你知道吗？其实你不必非使用专门的卸妆产品，花费少少，同样可以细致呵护你的肌肤。

秘方之一：用婴儿润肤巾卸除淡妆。如果你属于淡妆一族，那么市面上有很多材质优良的婴儿润肤巾都可以给你带来不错的卸妆效果。它们不仅性质温和，对肌肤无刺激，还能在卸妆的同时滋润肌肤。

秘方之二：用润肤乳卸浓密睫毛妆。层层睫毛膏造就了浓密卷翘的睫毛，宛如在眼睛上加上了密密珠帘，毛茸茸的，非常美丽，但是卸妆的时候，却带来了不小的麻烦。你可以用棉签沾取少许润肤乳涂在睫毛上，只要一会儿，硬邦邦的睫毛就会恢复到柔软状态。

