



金牌热播栏目
《美丽俏佳人》图文版
隆重上市!

节目主持人 王婧

 明星、专家倾囊相授，
成就属于每个女人的美丽秘籍!

美丽俏佳人

之 美丽笔记


中国出版集团现代教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

美丽俏佳人 / 旅游卫视编著. —北京: 现代教育出版社, 2008.1

ISBN 978-7-80196-575-2

I. 美… II. 旅… III. ① 女性—美容—基本知识 ② 女性—理发—基本知识 ③ 女性—服饰美学—基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 190099 号

美丽俏佳人

编 著 旅游卫视

出 品 人 宋一夫

策划编辑 李轶武

责任编辑 李轶武

出 版 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里 504 号 E 座

邮 编 100011

印 刷 世界知识印刷厂

开 本 850×1168 1/16

印 张 11

字 数 95 千字

版 次 2008 年 5 月第 1 版

印 次 2008 年 5 月第 1 次印刷

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究

联系电话 010-64251036

美丽俏佳人

之

美丽笔记



中国出版集团现代教育出版社

序言

2006年元月开播至今,《美丽俏佳人》已经满两周岁了,现在“她”不但是旅游卫视的金牌栏目,更在同类节目中脱颖而出,成为佼佼者。而今天的一切都离不开每一名主持人、嘉宾、栏目组成员的努力和付出,更离不开每天守候在电视机前的“粉丝”们。

一

还记得第一期《美丽俏佳人》节目的录制现场,与一场战役没什么两样。满地堆放的都是像小山一样高且价格不菲的时装(因为不知道要用哪一套,还不如干脆全部借来),满桌摆放的都是一瓶瓶平时擦脸用的高档油(都是从李静、金老师和一些朋友那里搜刮来的瓶瓶罐罐),大家手捧着上千字的节目脚本不断地温习(主持人、嘉宾、导演一人一大摞,就跟看小说似的)。李静对节目品质的严格要求,金老师对创作人员的热心体谅,一冰一火,一白一红,让当天现场每一个工作人员都不敢怠慢!从开场音乐选择到每一个镜头的设计,再到台上每个人需要的对白,一切一切都在一分一秒中艰难地磨练着。从上午10点开始现场准备,一直忙到凌晨两点,兴高采烈的我们和含泪的部分小同志(有些小同志确实是经不住这样的折腾啊)终于收工了!首期《美丽俏佳人》就这样在一片“乱”中诞生了!

二

自从有了《美丽俏佳人》,李静变得出奇地爱逛街和买杂志!每逢出差,所有的闲暇时间都从以前的泡咖啡厅变成了在商场漫无目的地闲逛。每当看到适合节目中使用的好玩意儿,她绝不会错过。什么小镜子啦,小帽子啦,小袜子啦,甚至连锅碗瓢勺都统统买回来。她总是说,好看的节目,细节最重要!每当我们为如何挑选精彩的选题一筹莫展时,李静就会从身后拿出几本最新的杂志,并告诉你里面有哪些思路是非常棒的!这些小举动,其实都是最佳的工作方式。看似简单,却是她在用多年来做电视节目的工作方式和经验来影响着我们。

节目的另一大功臣,就是金老师!金老师是节目的策划人之一,也是我们的顾问专家。原本一直以为她只是一位能治疗人心灵伤痛的不简单的心理专家。但自从因为节目的需要,经常在一起碰面开会,才发现了别人都不知道的天大的秘密!金老师之所以优雅美丽,是因为在心理专家的背后还有着很多的头衔。与金老师的碰面,大多在高档咖啡厅中。苦涩的黑咖啡是李静和金老师的最爱!金老师总是在弥漫着黑咖啡的香气中,孜孜不倦地为节目组的工作人员出谋划策。我

们也在慢慢地学习成长并习惯了苦涩黑咖啡徐徐落入咽喉的快乐。

一个时尚的节目当然少不了养人眼球的帅哥与美女！无论是歌手、演员、造型师、主持人，只要是时尚中人，加入《美丽俏佳人》的队伍，自然是顺理成章的了。美丽的王婧，在这个舞台上很好地展现了自己的主持才能，成为李静姐的好帮手；海心的好肌肤一在节目中亮相，就迎来了无数观众的追捧和崇拜；小P和梅林老师的妙手搭配，就算你有100个缺点，经他们的指点保证让你漂亮到家；肌肤黝黑的艾玛，是个快乐的小天使，由于在美国长大，普通话正在积极锻炼中。每次与编导对本子的时候都是她学习的最佳良机，当然“苦”了编导那是肯定的。还有很多的嘉宾朋友不能一一道来，正是有了他（她）们才给了节目无限的光彩。

三

《美丽俏佳人》第一期在旅游卫视播出后，我们终于松了一口气。而且热线电话的不断响起，让我们终于放下了节目没人看的重重包袱！

自从节目走上了正轨，节目组唯一的一部外线电话每天都在面对着占线的问题（不停地拨才能拨进去），观众对我们实在是太热情了！记得有一次快下班了，一位男观众打进了热线，非要和编导讨论一下关于黄瓜片是否能DIY美容的问题！金老师在节目中曾经提到过此方法的利与弊，但他似乎有自己的看法！就这样，这位耐心的编导竟然与他讨论了1个小时之久！虽然大家工作都很忙碌，但是对于每通热线电话，我们都会耐心解答，热情回应，现在这已经成为一种习惯了。

四

《美丽俏佳人》现在已经拥有了千千万万的观众，随便你走入一间小店或是商场，都会发现忠实的“粉丝”正按照节目的推荐照单购物呢！从懵懵懂懂的周播节目到日趋成熟的日播节目，《美丽俏佳人》始终传递着美丽的信息。我们要告诉你，如何才能变得优雅，如何才能变得时尚？我们不主张你成为拜金女，我们要告诉你如何聪明地成为省钱高手。粉丝的队伍不断地扩大，制作班底不断地扩大，摆在我们面前的视野更是要多大多大！无论是李静还是金老师，或者是节目组中最普通的一员，大家都希望这样的节目能永远的做下去。

时尚无止境，美丽无边疆！

《美丽俏佳人》栏目组

2008年4月

目录

Part 1 美丽护肤

你会洗脸吗

011

认真洁面的必要性
卸妆攻略
洁面攻略
美丽答疑
产品大推介

战痘美人

029

认识痘痘家族
青春期痘痘
后青春期痘痘——“成人痘”
战痘大问答
饮食禁忌
战痘产品大集合

美白紧致早春计划

018

日间防护问题多多
美白紧致攻略
美白知识小测试
产品大推介

还我闪亮肌肤

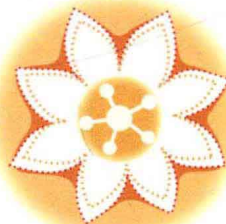
036

去角质很必要
角质不是人人都能去的
选择适合自己的去角质产品
去角质的手法

黄脸婆吃出红润肌肤

024

20多岁的你也有可能是黄脸婆
美肤的五色食谱



初夏美丽全攻略

041

保持肌肤湿润
让肌肤不再油光光
初夏美肤串串烧
许如芸的养生秘方

夏日肌肤满水位

050

DIY 补水方法大检阅
换季时要特别注意补水
选择正确的补水产品
肌肤满水位三部曲

肌肤的美丽屏障

046

为什么要使用隔离霜
如何使用隔离霜
隔离霜功效大解析

Part 2 美丽塑身

冬天懒美人减肥法

057

运动减肥法
粗盐减肥法

再见游泳圈

071

游泳圈从哪里来
再见游泳圈之巧穿衣篇
再见游泳圈之运动篇

普拉提之初体验

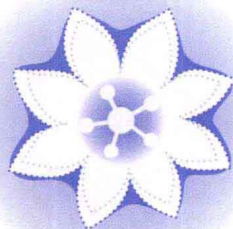
061

普拉提和瑜伽的区别
普拉提教学课

易胖体质大调整

075

自己是易胖体质吗
体质酸碱性影响我们的身材
食物的酸碱性和体质酸碱性无直接关系
体质调整餐大推介



夏日瘦身饮品DIY

079

波斯猫
总统的微笑
赤色青柠檬冰冰
香瓜奶昔
美丽佳人健康鸡尾酒



Part 3 美丽养生

争做冬季暖美人

085

如何辨别自己的体质
三个部位需重点保暖
冬季保暖之工具篇
冬季保暖之食品篇

生理期的美丽秘密

097

红葡萄酒蜜苹果
松露杏仁巧克力
香蕉黄桃蛋塔

孕期三月最关键

089

怀孕头三月很重要
最可怕的妊娠反应——呕吐
怀孕也要漂亮
两个孕后禁忌
孕后饮食
DIY 安胎汤

西红柿的爱情物语

104

意式奶酪西红柿沙拉
迷魂汤
圣女银耳养生菜
地中海鲜虾番茄盅

健康离不开眼泪

111

揭开哭泣密码
让眼泪来的更猛烈些吧

夏日排毒全方位

身体排毒应先行
无毒一身轻
排毒多方位

121

神奇美容薏米

115

揭开薏米美容的秘密
薏米DIY串串烧

Part 4 美丽魔法

真真假假DIY

129

DIY唇膜真的假不了
一款不错的DIY蜂蜜唇膜
DIY面膜知识猜猜猜
网络盛传减肥法大揭秘

139

解除压力

压力指数小测试
明星减压法
办公室减压法

早春面试早准备

133

面试前的必做功课
巧化妆篇
巧穿衣篇

画出好眉型

143

选对眉型很重要
修眉攻略
画眉攻略

夏日美白精华的秘密

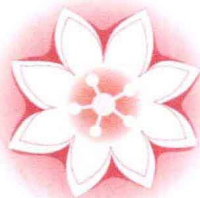
158

精华素必知ABC
精华素大分类
精华素大问卷
美白精华素使用要籍

玫瑰玫瑰我爱你

148

玫瑰花语
玫瑰除了表达爱意还有很多用途
玫瑰精油问答卷
玫瑰精油的使用方法
玫瑰香水DIY



酸酸柠檬我的爱

163

柠檬精油的功效
柠檬精油使用攻略
柠檬产品DIY

洋甘菊好姐妹

154

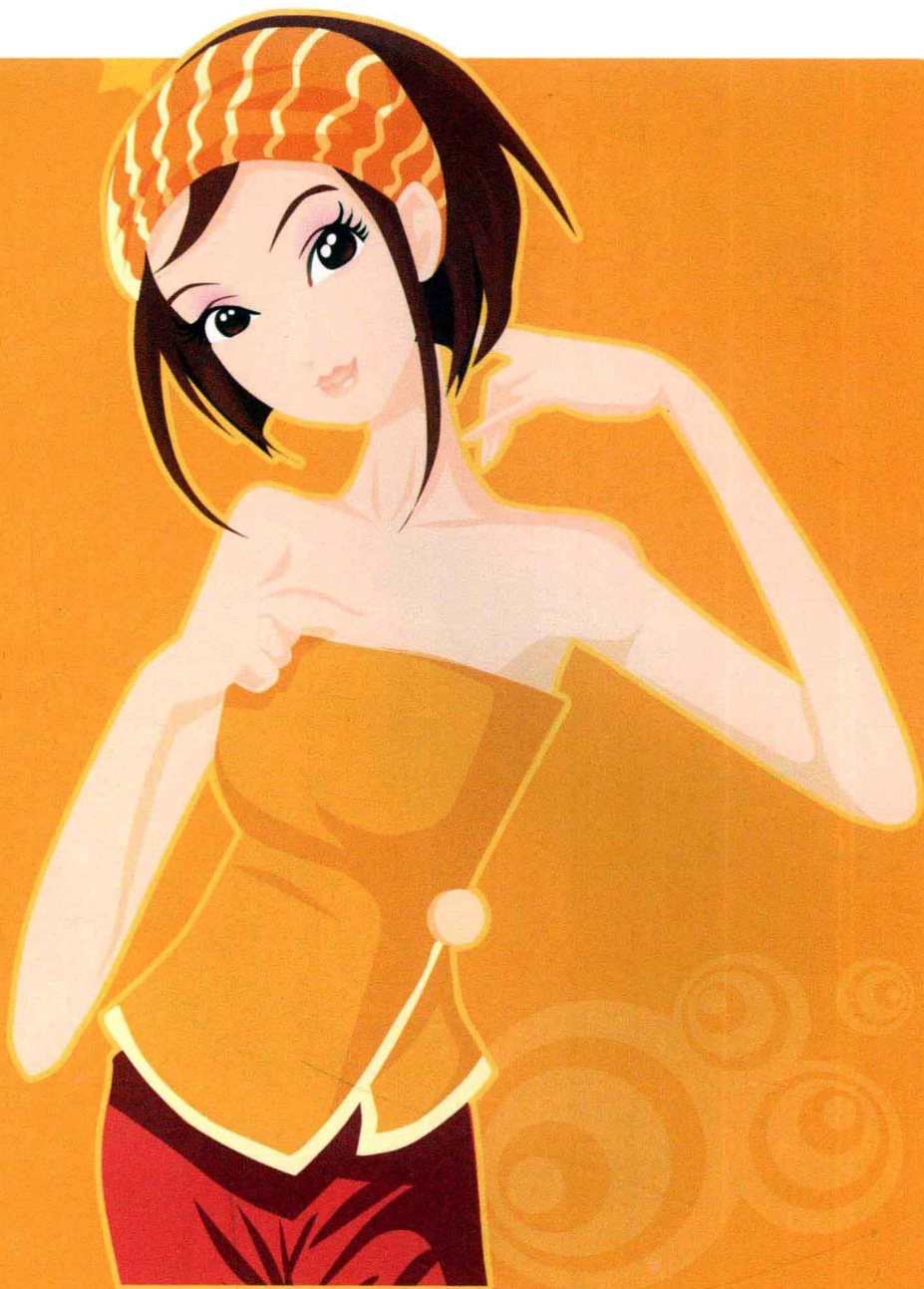
什么是洋甘菊精油
洋甘菊精油的功效
精油DIY课程

揭开草本补水的秘密

169

草本百科
正确选择草本产品
和草本有关的DIY小秘籍

观众提问摘抄 174



PART1 美丽护肤





你会洗脸吗？

我们从小就在洗脸，每天都在洗脸，这在生活中最为普通不过。但是，如果脸没洗干净或者洗脸的方式不正确，就会给我们的肌肤带来很糟糕的后果哦。下面就告诉大家一些清洁肌肤的知识和方法。

认真洁面的必要性

首先我们认识一下，如果脸部肌肤得不到认真的清洁会有怎样的后果？

A 会导致毛孔堵塞粗大

堵在毛孔里的脏东西（如污垢、粉底）会堵塞毛孔，从而让毛孔变得越来越粗大。

B 会滋生黑头粉刺

有的姐妹会认为黑头和痘痘是由其他原因产生的，比如：是不是自己最近没睡好啊？或者自己用的东西是不是太油了？其实不是，原因只有一个，是因为你没有认真地洗脸。

C 会有干纹细纹的出现

如果我们不认真清洁皮肤，毛孔会脏，死的角质会太多，而这些角质堆积起来，就会使皮肤变得干燥粗糙，就像是垃圾没打扫干净。这样，很多应该走而没有走的东西停留在皮肤的表面，紧接着我们就会发现干纹和细纹的出现。

D 会使色素沉淀、形成色斑,产生黑眼圈并使肌肤暗沉

色素沉淀和形成色斑都是因为堵塞。那怎么会有黑眼圈呢?这是因为如果不认真洗脸的话,会很容易造成眼圈部位淋巴阻塞(比如说洗脸的东西太刺激,或刷的眼线及睫毛膏总是没有清洗干净,这些脏东西就会从泪腺区域被吸收进去造成淋巴阻塞)。这时,这个部位的血液循环就不通畅,其结果就是长出“熊猫眼”。

如此看来,卸不干净妆,洗不干净脸,会有这么多的后遗症。那我们很有必要像婴儿一样开始学习洗脸了。

卸妆攻略

卸妆是洗脸的第一个步骤,下面来介绍卸妆知识。

卸妆产品分类

卸妆油



适用妆容:蜜粉、粉底液、持久型粉底。

适用皮肤:各种皮肤可根据卸妆油含油量的不同,区别选择。

卸妆乳



适用妆容:只用蜜粉、粉底液的妆容。

适用皮肤:中性皮肤。

卸妆液

适用妆容:略施蜜粉的妆容。

适用皮肤:油性皮肤。



美丽贴

卸妆油适合卸比较厚的妆容,我们一定要记得背一句话,叫做“以油洗油”。就是说化的妆越油,那么就要用更油的卸妆产品来洗。如果不买太贵的卸妆产品,用Baby油也可以;可以先卸掉第一层,但是不能够就此为止,接下来还要再卸一次或再洗一次脸,要不然皮肤毛孔很容易堵塞。

美丽贴

卸妆乳要比卸妆油稍微清爽一些，所以它所卸的妆容就稍微不油一点。而最清爽的就是卸妆液，它比较适合卸蜜粉。所以，如果只是擦了一点蜜粉，我们不需要用到卸妆油这么油的东西，但若是很油的粉底，就一定要“以油洗油”。

卸妆顺序

卸妆时要严格按照顺序来进行，这个顺序就是：卸眼睛、卸眉毛、卸嘴唇、最后卸整个脸部的妆。

1. 卸眼妆

卸眼唇时最好用专门的卸眼唇的产品，和卸脸部的卸妆产品区分开来。

STEP1

把卸妆油（乳）挤在打湿的棉花片上面，闭上眼睛，把棉花片放在眼睛上，心里默数：一、二、……十，然后轻轻地往外一拉，几乎90%以上的色素都没有了。

STEP2

利用棉花片的反面（卸妆产品已经透到棉片的另一面）照以上步骤重做一遍。

STEP3

眼底部分还没有得到很好的清洁，睁开眼睛，拿一个棉花棒，倒一点点的卸妆油（乳）在上面，随着棉花棒自身的旋转完成这个清理眼底的过程，然后再换用棉片清理一次。



美丽贴

1. 千万不能够将沾有卸妆产品的棉片来回揉动拉扯，这样可以避免两个问题：

- (1) 避免卸妆产品被皮肤吸收从而堵住毛孔；
- (2) 避免拉扯到脆弱的眼部皮肤。

2. 一定要把棉花片打湿，避免过多的产品被棉花片吸收造成不必要的浪费。

2. 卸唇妆

STEP1

取出两块棉片，把这两块棉片四折成小方形。

STEP2

再在上面加上一点点的卸妆乳。

STEP3

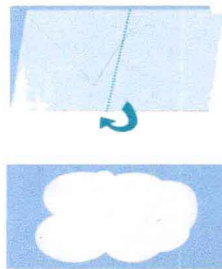
嘴部紧闭，将两棉片分别按从左至右和右至左的顺序各擦拭一次。不可来回搓揉。

STEP4

擦完后拿离皮肤，绝对不允许把任何的色素，放在皮肤上面，因为久了以后，会有色素沉淀现象发生。

STEP5

最后把棉片完全张开来，轻轻地擦拭嘴唇即可。



美丽贴

如果不正确地卸唇妆的话：

1. 会很容易在嘴唇部位生出直的皱纹；
2. 嘴唇的颜色会越来越深。

3. 卸脸妆

同样使用打湿了的沾有卸妆乳（液）的棉片，手法与卸眼唇时的手法类似，要由里至外，不能有来回搓揉的动作。对于鼻翼两侧的“阴暗角落”，需要细心一点点地清洁，但同样不能来回搓揉。

洁面攻略

在卸完妆之后，下面我们来洗脸。

脸部肌肤分类与产品选择

油性肤质：

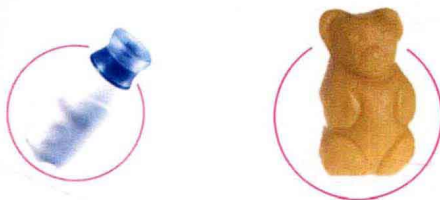
油性肌肤适用泡沫型的洁面产品，这类产品的特征是使用能够产生丰富的泡沫。



以芙丽芳丝的清洁洁面乳为例，使用时：首先把产品倒在碗里，加一点水，然后像打蛋一样搅拌，打完以后，把它抹在手上，再开始洗脸。由于泡沫不会直接先接触到皮肤，所以它对于皮肤是非常温和的。而且如果没有用完，包上保鲜膜，可以用三天。

另外推荐给大家一款 FANCL 的洁面粉，它是粉状的，像沙一样，蘸水放在手里揉搓，就揉出泡泡来了，然后再进行洁面。

此外大家也可以选择洗面皂，但是要注意，传统的洗面皂是不可以的。而现在很多品牌都推出了新型洗面皂（比如一款欧舒丹的小熊香皂），它不是传统意义的洗面皂，已经把皂基的成分去掉很多了，而且它含有蜂蜜的成分，有非常好的滋养效果。



美丽贴

无论是粉状的、还是胶乳状的泡沫型洁面产品，一定要在其经过搅拌或者揉搓产生泡沫后再进行洁面的工作。而且，起泡沫的过程一定不要在脸部进行，以避免脸部受到直接的伤害。