



嘟嘟娃娃

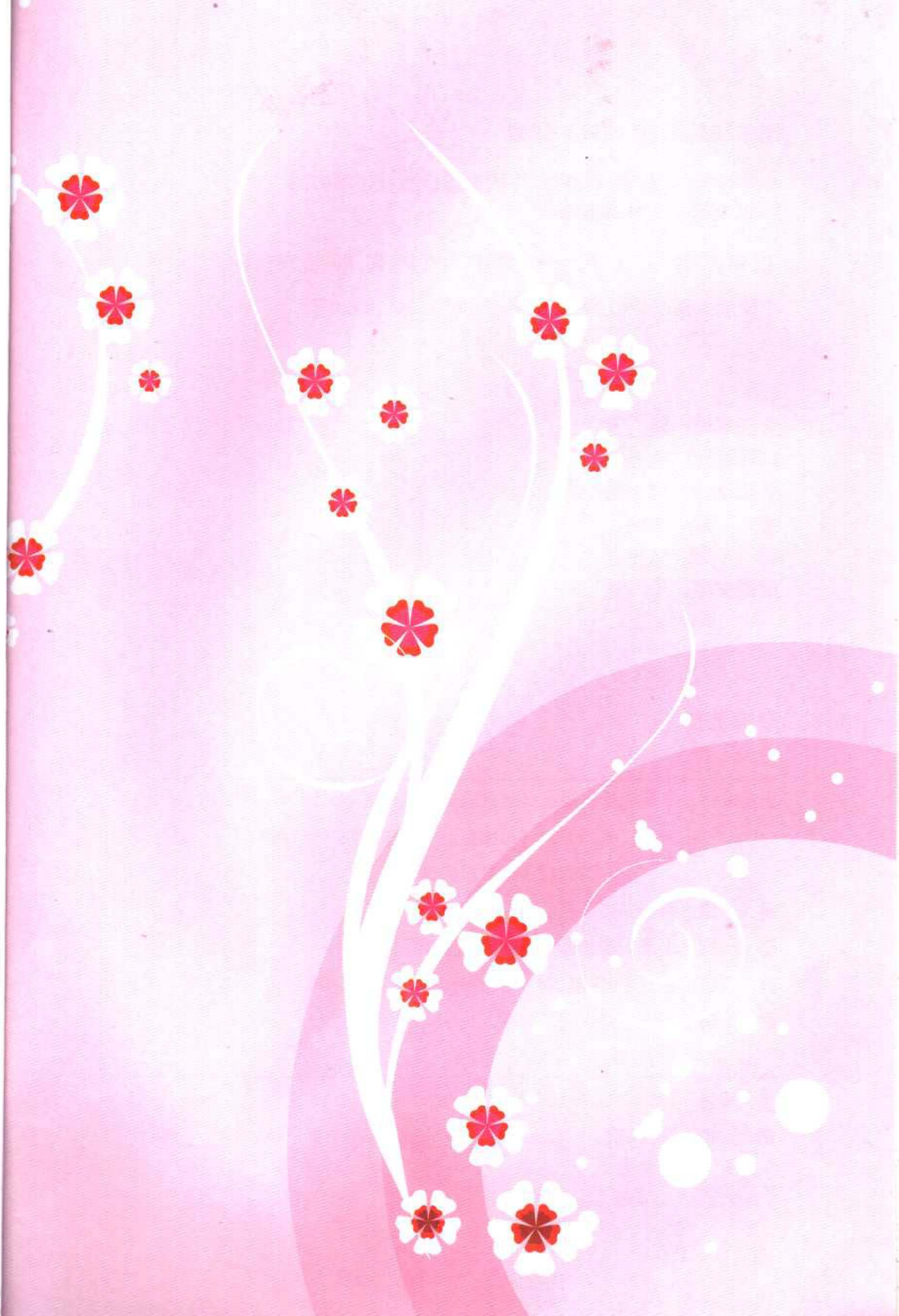
DU DU WA WA

曹颖 著

 中国电影出版社



路，在心中，更在脚下……



图书在版编目 (CIP) 数据

嘟嘟娃娃/曹颖著. -北京: 中国电影出版社, 2007. 8
ISBN 978-7-106-02817-6

I. 嘟… II. 曹… III. 曹颖-博客-写真集 IV. K825. 78-64

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第119922号

责任编辑: 柴 芳
封面设计: 华玉刚
版式设计: 华玉刚
策 划: 华珂如
统 筹: 徐建军
配图文字: 华珂如

嘟嘟娃娃

曹颖 著

出版发行 中国电影出版社 (北京北三环东路22号) 邮编 100013

电话: 64296657 (总编室) 64216278 (发行部)

64296742 (读者服务部)

经 销 新华书店

印 刷 中国印刷总公司北京新华印刷厂

版 次 2007年8月第1版 2007年8月北京第1次印刷

规 格 开本/787X1092 毫米 1/16

印张/12.5 字数/50千字

书 号 ISBN 978-7-106-02817-6/K · 0104

定 价 36.00元



感恩的心

感谢有你

在羽化成蝶的蜕变中

无论天涯海角

任凭季节更替，岁月流逝……

感恩的心

感谢有你



见习美女

一抹淡粉
在深情的凝望里
成就彻骨的香





常常听人们用天生丽质来形容一位美女。可是卸下化妆之后，又有几个人能真正属于天生丽质呢？当然，肯定是有天生丽质的美女存在的，不过——反正我不是，所以个人认为后天的努力那是“相当”的重要啊！而且就算天生丽质，如果不好好保养，过早地变老岂不是太对不起上天给的好资本了吗？在此仅将多年来在圈中看到的美女们的各种美颜方法，和大家分享一下，祝天下有“志”者，终成美女！（~&~）





鸡蛋

鸡蛋除了能吃，还有一大功效——美容。当然，这点可能很多人都知道，但是光知道不行，很多人会因为懒，怕麻烦而不真的去用它来美容，所以说没有丑女人，只有懒女人，虽然我也是懒人中的一员，嘿嘿！不过还是要将方法告诉大家，希望众美女不要像我一样懒噢！

方法：

将鸡蛋打破一个小洞，然后将蛋黄与蛋清分开。

取蛋黄放至容器中，然后加上牛奶、面粉，如果有条件还可以加上少许蜂蜜，将这些有营养的东西调成糊状，不要太稀或太稠，刚好可以涂抹在脸上而不会流落即可。

将调好的面膜均匀地涂抹在脸上，等待二三十分钟后，或是看到脸上的面膜完全变

干，即可洗去，然后你就会发现皮肤变得细腻许多噢！

不过，这个方法比较适合于中性或干性皮肤的人使用，太油的皮肤还是不要再往脸上涂抹这么多有营养的东西比较好啦！

另外，用剩下的蛋清千万不要浪费，将它与护发素混在一起涂在头发上，稍加按摩后再用温水洗掉，可以让你的头发又多了一层保养，相当实惠吧！好了，这就是一蛋两用法。它的好处就是纯天然，没有副作用。记得试一下呀！



黑眼圈和可恶的眼袋

经常拍夜戏，所以圈中的熊猫美女数量猛增啊！为了对抗黑眼圈和眼袋，大家也是奇招迭出……说几个常用的大家试一下吧！

1. 喝过的茶叶

中国人都很喜欢喝茶，可是把喝剩的茶叶倒了就太可惜了。如果用茶叶袋泡茶的话就简单多了，将喝剩的茶包放入冰箱，早上起来取出两个冰敷一下眼袋部位即可淡化黑眼圈，也可以收缩眼下的皮肤，让你的眼袋能够迅速地缩小。如果喝的是散装茶叶也没关系，喝完茶后把水倒掉，只留一点点水以便让茶叶保持湿度，然后用纸巾包上，放入冰箱，第二天早上，同样可以用这个自制的茶包来对付你的黑眼圈。

2. 听装饮料

对于实在懒得用茶包的人来说，也有个方法，虽然不能淡化黑眼圈，但对肿着的眼睛还是蛮有效的。就是将听装饮料冰镇后敷一下眼袋，保证能让它迅速收缩，这样算是一物多用吧！既省了买冰袋的钱，而且，睡不醒时这个还可以让你一下子清醒。因为，真的很凉。呵呵呵……





3. 土方法

还有一个土方法，是本人为了拍戏应急时用的，如果你有兴趣可以试一下。因为本人常常刚拍完夜戏，第二天一大早就又要开工，所以，早上起来眼睛下面常会有些浮肿。为了第二天一早人看起来精神些，我有时睡前会找来质量好一点的纸巾，剪成眼膜的形状，用营养水将它喷湿透，敷在眼袋处，然后睡觉。第二天醒时它会因为变干而紧紧地贴在眼下，眼袋因此也没有机会和空间去肿起来，所以，看起来还是蛮不错的。当然，这是在没有眼膜的情况下应急的方法，当然还是眼膜好些，因为用这个方法有时会有纸印留在脸上，还要等它慢慢地消去。所以，土方法只是应急，请你自己参考要不要试用。





11

化妆



护肤

关于护肤，很多人都是到老了才开始保护皮肤，或是皮肤出现问题时才去改善它。其实，当皮肤出现问题才去护理时已经太晚了！因为伤害已经造成了。所以我们的皮肤应该在十七八岁时就开始注意保护，虽然我们不能避免老化，但是早一点护理，问题就会晚一点出现。

但是也要提醒各位美女，不要过度护理，如果过度也会对皮肤造成伤害的，比如出现过敏反应或油脂粒等等……所以，在你护理皮肤的同时，要先了解自己的皮肤，看看自己的皮肤属于哪种类型，干性、油性，还是中性等等……还有，要知道自己的皮肤目前是一种什么样的状况，这样才能对症护理，达到护肤的最佳效果。

护肤品的涂抹

首先要说的是护肤水和爽肤水等等的涂抹，这是护肤品涂抹的第一道程序。很多人涂护肤水时都是倒在手心里，然后像涂抹营养霜一样直接涂抹在脸上。这是护肤的第一层保护膜，我们应该把它尽量均匀地涂抹在整个脸上。所以，有条件的話，还是应该用化妆棉片。将护肤水倒在棉片上，然后再均匀地涂在脸上，这样会让每一寸皮肤都充分吸收到营养。然后要用手指来拍打，这样吸收的效果会更好，而且也有按摩皮肤的功效。

在护肤品涂抹的程序中，还有一项要提醒大家的就是眼霜的涂抹。很多人在涂眼霜时都是顺着眼睛下面皮肤的纹路，从里向外涂抹，其实应该是反方向逆着纹路来涂抹，从眼睛的下方由外向里转一圈，直到上眼睑，这样持续几圈，直至眼霜被充分吸收，如此才会起到按摩的作用，并减缓皱纹的产生。





卸妆

对于现代女性来说，化妆已经是每日的必备程序，而化妆对皮肤来说，是有一定损害的。那么，怎样才能减低这种损害呢？就要提到卸妆了。

当我们脸上带了一天的妆时，皮肤是迫切需要呼吸的，因此清洁皮肤时一定要认真，让皮肤真正的清透。

首先，很多人卸妆都是直接用洗面奶来洗脸，这样不好。因为很多化妆品是渗透到皮肤毛孔中的，直接用洗面奶洗是不能真正清洁的，还会有残留在毛孔中的化妆品，这对皮肤非常有害。所以，用洗面奶洗脸前，应该先用专门卸妆的护肤品，如卸妆油等清洁一遍，然后再用洗面奶清洗两遍，这样才会真正起到清洁皮肤的作用。如果没有卸妆油的话，其实也可以用油性较强的日霜等护肤品来代替。油性较

强的日霜，可以渗透到皮肤的毛孔中，这样你用卸妆棉片去擦拭时，也可以将毛孔中的污物带出，起到卸妆的作用。

总之，记得清洁是护肤最重要的一点，也是第一步，一定不能马虎，要清洁皮肤，至少要养成进行三个步骤的好习惯！



关于减肥

1. 少吃一餐法

对女生来说，好像减肥变成了永远的话题。其实本人一直觉得，只要吃得开心，不暴饮暴食，那么也不必把自己弄得皮包骨嘛！不过，说句实话，减肥我也就是说说，从来没有真的提到我的日程表上来。因为本人太爱吃东西……不过每当我胖到人神共愤的程度时，迫于压力，我也只好屈服于“恶势力”，减一下肥噢！

方法很简单：每天不要吃晚饭，宵夜更是想都不要想，早餐午餐可以正常吃，这样在保证营养的情况下，绝对可以让自己短时间内变成正常人。当然这个方法对我很有效，不知大家用了会怎样，希望试过之后对大家都有用咯！

