

超级热播黄金档

《美丽俏佳人》

图文精华版

明星
秘诀

+

专家
指南

=

完美变身秘籍

李静

著

Pretty Women

美丽俏佳人

女性全方位美丽集锦，成就你的魅力变身



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目(CIP)数据

美丽俏佳人 / 李静著. —北京: 中信出版社, 2007.9

ISBN 978-7-5086-0971-3

I.美... II.李... III.①女性-美容-基本知识②女性-美发-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131087号

美丽俏佳人
MEILI QIAOJIAREN

著 者: 李 静

责任编辑: 符红霞

装帧设计: 印象·迪赛设计

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

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: 7.5 字 数: 90千字

版 次: 2007年9月第1版 印 次: 2007年9月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-0971-3/G · 235

定 价: 35.00 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—85322521

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

010—85322522

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

TS974
L182. 1/4



美丽俏佳人

PRETTY WOMEN

李静 著



中信出版社
CHINA CITIC PRESS



话说李静

金韵蓉

我该怎么描述和李静之间的“关系”？

作为她几档节目的常驻专家，我们可以是非常正经的职业关系；作为她的宝贝女儿沐尔的超级粉丝，我们可以是闲话家常的婆婆妈妈关系；作为常常一起吃喝玩乐的死党，我们又可以是分享心事的闺蜜。可除了这些，我们还有另一个更美好的关系，那就是一起经历开创的喜怒哀乐，并欢喜地看见她因为聪慧和勤勉而开花结果的好朋友。

是的，李静的聪慧勤勉让我印象深刻。

第一次见到她是在《情感龙门阵》的录影棚里，我作为当期嘉宾，只觉得这女主持人怎的如此好看，真的，她真是漂亮极了，不管是上了妆或素净着脸，她都美丽极了。因此，一直到今天，李静还得常常应付我突如其来的一句话：“哎呀！你怎么这么漂亮！”（我犹记得有次戴军告诉我，他和李静在香港逛街时，猛一回首，李静清丽干净的脸在阳光下让他惊艳的记忆！）

随着《情感龙门阵》积累出的超级默契，2005年末的某个风雪天里，李静突然给我打来电话，告诉我她想做一档和女人美丽有关的节目，问问我的意见。我当下的反应是：“好啊！是时候了，中国女性已经有足够的条件来关注自己的生活和美丽了！”可是说真心话，我当时并没有把李静的电话当真，我想，哪就这么容易呢？！再说，李静丝毫没有化妆品界的背景，在既没有美容专业素养又没有品牌支援的情况下，做一档和女人美丽有关的节目谈何容易！

可是，这就是李静让人刮目相看和“胆识过人”的地方（天啊！现在想想真是“胆”识过人，一个不小心，她真有可能赔光老本熄灯关门呢）。还好，上苍给与聪慧勤勉的人以最大的祝福。今天已然稳坐中国女性生活时尚领导地位的《美丽俏佳人》，在北京漫天飞雪的隆冬中蹒跚开始，一路走来虽有困厄叠至，但也充满笑语和花香。

回想起《美丽俏佳人》的诞生其实是很简朴的，在看似华丽的布幕背后写满了艰辛。那时，忝为创始成员之一的我，常常和李静以及几个年轻小女孩围坐在咖啡厅的卡座里开会，在一杯杯咖啡、一块块乳酪蛋糕中，成就了一期期的创意和脚本。当时，李静对节目的投入只能用“无役不与”来形容，想点子，她参与；要产品，她出面；拉赞助，她策划。过程中，我只看见一个拥有明星光环的美丽女子，为了心中那熊熊燃烧的理想火焰奋不顾身。

当然，她也有失落和难过的时候！

记得节目还没有播出的某天早上，李静在电话中情绪颇为低落，原因是前一天晚上在某个时尚界的聚会中，她被一位以敢说闻名的人士狠狠地数落了一顿，告诉她只有不求上进的浅薄女子才会关注外貌，才会做这种不上档次的节目。当时李静真的吓坏了，因为虽然身在演艺圈，李静一直是很期许自己的，她是新闻记者出身，文人的气息远大于明星，因此关注人文、关注时事、关注社会，如果因为做了一档“低俗”的节目而辱没了自己，是她远远不能接受的！

电话中，我斩钉截铁地告诉她，不是的，不是这样的，关注外表并不等于虚荣浮华，关注生活品位，也完全不等于思想堕落。事实上，一个社会的文明就在于它注重细节，讲究品位；一个身心灵健康的美丽女人，相同的，也在于她关爱自己，留意生活。对于长年从事心理辅导工作的我来说，我鼓励女人看重自己、宝爱自己，唯有承认自己的需要，才不会自怨自艾，才不会因为匮乏而全然放弃自己。

李静同意了我的观点，因此把《美丽俏佳人》定位在健康、快乐、阳光、美丽的基调上，节目也因此赢得了观众们的喜爱和尊敬。

每每回想起《美丽俏佳人》的创业历程，有一幕场景一直在我心里萦绕不去，那是第一集的录制过程。当天现场只能用“兵荒马乱”来形容：李静蹲坐在堆得像小山一般高的衣服、鞋子、皮带、化妆品当中一脸茫然；服装师慌乱得像末世来临准备逃难一般；现场导播喊口令的声音尖锐而颤抖；负责道具的小可怜爬上爬下不知所以……我坐在场边的高脚椅上假装气定神闲安抚军心，其实前胸后背已在接近零度的气温中汗湿了一大片！

当第一集终于在跌跌撞撞中录制完成，楼上主控室里的导播要求已经疲累不堪的李静在舞台上拍些宣传照片，我站在一旁，看见李静强打精神满面笑容摆出各种美丽姿势，可是就在导播喊出：“可以了”的那一霎那，一回头，李静已是满脸泪痕，几近崩溃！

今天，许多人羡慕李静制作主持了一档如此有影响力、如此受欢迎的节目，以为仅仅是她运气好或后台有高人帮助。其实，作为一路走来互相扶持的好朋友来说，我看见的是她洞烛先机掌握潮流的敏锐观察力；是一旦决定就勇往直前的坚强意志力；是善解人意的柔软身段；是冰雪聪明的慧质兰心。

因此，在《美丽俏佳人》一书即将付梓的前夕，我没有什么华丽的祝福语言好说，只能骄傲而快乐地说声：“Well done!”

写在前面

出这本书，是因为《美丽俏佳人》。

经常被问到，为什么会做这个节目？我是一个电视制作人，就像一个大厨，花样翻新给观众是我的工作。

偶然看到日本、韩国跟台湾地区兴起了一些收视超高的美容化妆节目，深受女性朋友的喜欢。我想，如果在内地也制作这样一档节目，一定很受女性朋友的欢迎！

平常我很喜欢买各类杂志，精良的印刷跟照片经常是我休闲时喜欢看的，当然，在卫生间的时候被翻的时间最长（哈哈）。

我发现很多女性跟我一样，虽然拥有大量关于装扮的信息，但是究竟哪个适合自己，到底应该怎样使用，为什么照猫画虎之后却与杂志上的照片相距甚远，确是烦不胜烦的问题。

研究后发现，用文字对美容化妆所进行的描绘，更需要看的人有较强的解读能力，你要全神贯注，一字不落地看完！还有，你必须有丰富的经验，比如一组非常好看的服装照片，有经验的人知道穿在自己身上一定不会好看，因为只有西方人很白的皮肤才衬它。还有一个经验，每次为杂志拍照的时候，服装编辑借来的衣服我常会觉得很难看，编辑就对我说，有的衣服很难看，但太适合拍照了，果然照片很漂亮，可我绝不会买那件衣服！

说到这里，大家一定点头，我们这些没有经验，甚至不想花心思的人，一定发生过很多这样浪费金钱且自取其辱的事情。

所以，我想我要作一个节目，要把衣服穿在像我们一样身高的人身上；打开化妆品，有专家给我们讲解使用方法跟误区；甚至，可以一边擦着杯子，或者几个女人一起观看，然后讨论，哈哈，那真有趣！

之后的事就不用讲了，节目受到女人们的欢迎，还有少部分男人！

当然，也有少部分男人愤怒！

我就碰到一回！在北京的世贸天阶，一个负责城管的男人走了过来，吓了我一跳，我没乱停车啊！他恶狠狠的对我说：“李静，都是因为你的那个打扮的节目，我老跟我老婆打架，我都半年没看电视剧了。”

最后想跟大家分享的是：因为做了这个节目，我变得不再乱花钱了，我知道了这个世界上好的东西很多，可以欣赏但不一定都要占有，当然适合自己的也不要轻易放过！希望大家也要学会智慧的装扮自己！



美肤护肤篇

[012]

一起来!黑头大扫除

黑头清除法说“NO”榜 [013]

YES! YES! 黑头扫除秘方 [016]

与我一起了解黑头 [017]

[036]

最容易出现的眼部问题

眼纹 [036]

黑眼圈 [038]

眼袋与油脂粒 [039]

[020]

不做黄脸婆

对号入座黄脸婆 [020]

美白初学者的困惑 [022]

热卖美白品小盘点 [025]

美白三步骤 [027]

哪些狂人最愿意美白 [029]

[040]

秋冬唇部的紧急护理

为何冬天嘴部肿胀特别难受 [040]

如何卸妆和去死皮? [041]

精油护唇 [042]



[043]

面膜你用了吗?

初识面膜家族 [044]

面膜问题知多少 [045]

面膜功效的选择 [048]

面膜里的美白精灵 [049]

面膜要和其他护肤品协同作战 [050]

面膜间也要相互协作 [052]

[030]

焕肤魔法

皮肤的生命时间 [031]

关注焕肤品 [032]

关注焕肤方法 [033]

身体护理篇



[072] 告别小腹婆

你是哪种小腹婆? [073]

你的肥胖也许因为姿势不良 [075]

治小肚子的大方案 [075]

[056] 宝贝你的秀发

烦恼丝的烦恼 [057]

护发小问号 [060]



[080] 排毒全计划

水会是毒? [081]

都是水分惹的祸 [082]

你的水分过多吗? [084]

通过食疗排除多余水分 [085]

[062] 光滑一夏

光滑一夏的可怕障碍 [062]

除毛工具全扫描 [064]

脱毛方式大集合 [067]

[088] 纤纤玉手

手部不完美的细节 [089]

三大升级的手部保养方案 [091]

[068] 斤斤计较

谁害我们变胖? [068]

想瘦就先瘦手臂 [069]

巧用服饰遮盖 [071]

[094] 吃出美人

- 关于补给 [094]
- 含维生素E最多的干果 [096]
- 要漂亮就要完整的菜篮子 [099]



[102] 精油全攻略 [一]

- 认识精油 [102]
- 精油的魔法功能 [103]

[107] 精油全攻略 [二]

- 春日身心综合症 [108]
- 对精油的更多了解 [111]

美丽魔法篇

[116] 发色我做主

- 如何看色板选色 [116]
- 肤色VS发色 [117]
- 柜台情景剧 [118]

[121] 居家染发完美攻略

- 染发攻略 [121]
- 时尚几何染 [126]



[127] 电眼美人

- 电眼所需必备法宝 [127]
- 电眼制造密集培训 [129]
- 俏佳人的天生电眼 [132]



[134]

性感双唇

认识唇膏的三大系列 [134]

小口红大学问 [137]

会买? 也要会用! [139]

[157]

美丽新娘 [二]

美丽新娘加减法则 [158]

准新娘的理想饮食计划 [160]

新娘美丽套餐 [162]

[165]

派对女王

下午的派对装扮 [165]

晚间的派对装扮 [168]

[141]

糖果女孩

水果女孩养成要点 [141]

水果妆容全步骤 [142]

化妆时的热点问题 [146]



[169]

新年七天美丽计划

计划一: 消灭! 熊猫眼、核桃眼 [170]

计划二: 斑点走光光 [173]

计划三: 美化你的脖颈 [175]

计划四: 细微之处 [176]

计划五: 过年七天, 控制体重 [177]

[148]

美丽新娘 [一]

钻戒学问知多少 [149]

小钻石大误区 [150]

靓丽新娘妆的叮嘱 [153]

每个女孩都有美丽的心灵
假如更有美丽的容貌和肌肤
你会更加自信

美肤护肤篇



一起来 黑头 大扫除

黑头是最常见的皮肤问题，因为自己是干性皮肤，所以以前很少为这个问题烦恼过。

当有越来越多常年深受黑头困扰却又无计可施的朋友向我们询问清除黑头的妙招时，我们开始关注这个问题。据了解，大概有90%的人都在为这个小黑点头疼，而且亚洲女孩都是混合性皮肤，T字地带比较油，两颊比较干燥，所以T字地带带有黑头粉刺更成了普遍现象。90%的女性朋友所烦恼的事，当然不容忽略，现在，让我们在金韵蓉老师和可爱好美女们的帮助下，陪大家一起全面地、彻底地来一次黑头大扫除，一起来，消灭它！

黑头是什么？

金老师的 专家答案

黑头就是毛孔粗大，毛孔里的油太多，再经空气污染，比方说汽车排放的废气，空气当中的灰尘，或没把化妆品洗干净等等，形成一个流化的现象，黑点就是流化的结果。

俏佳人的 答案

黑头啊，就是老天爷给那些清洁马虎、不爱保养的懒惰女孩的惩罚！

TIPS
美丽俏佳人 PRETTY WOMEN



黑头清除法说“NO”榜

许多女孩子都喜欢红色，红衣服、红鞋子、红色的饰品，能把女孩子装扮得很可爱，但是有一种红色却令我们感觉很可怕，那就是“草莓鼻”——满鼻子都是黑头，尤其在特需要清爽洁净的夏天，看到一个红红的“草莓鼻子”，无论它在别人还是自己脸上都是件郁闷的事儿，可偏偏夏天黑头又会更多。

电视上清黑头、深层洁净的广告越来越多，朋友们见面越来越热衷于讨论哪种清除方法更有效，网络上也开始盛传起各种赶走黑头的“秘方”，到底该听谁的呢？这时候，姐妹们千万得定定神，仔细分辨哪些方法是安全的、适合自己的、有效的，对于那些会伤害到我们的办法，无论它说得多诱人，也一定要大声对它喊“NO”！



用手挤：说NO指数 100%

用手挤黑头是最糟糕的一种方法，一是我们手上有很多细菌，会导致皮肤感染，另外用手指腹去挤是挤不出来的，必须用指甲去挤，那很容易伤害皮肤甚至留下斑印。

暗疮针：说NO指数 90%

暗疮针其实是只有专家能用的东西，因为使用时必须水平地把表皮挑开然后才能把黑头挤出来，一般人并不具备那样的水平。你要是想着去美容院抓着床沿、让不懂的美容师用它在你的脸上猛刮，还觉得越疼越干净，那可赶紧作罢，疼可不表示干净，那是你的皮肤正哭呢，它受了多大的罪啊！还有些女孩拿这东西没事儿就刮，那她一定因为皮肤的毛孔越来越粗大都哭晕过去好几回了。

去黑头鼻贴：说NO指数 70%

这是一个使用较多的办法，比起前两种它的危险程度小一点，但如果女孩子养成了用黑头鼻贴的习惯，那就可能要忍受黑头粉刺会一直绵延不断出现的恶性循环了。做完鼻贴一定要做好毛孔的收缩工作，最好用收缩水，省钱的办法则是用纱布裹一个冰块在鼻头上熨一熨，也能起到收敛作用。

磨砂膏：说NO指数 30%

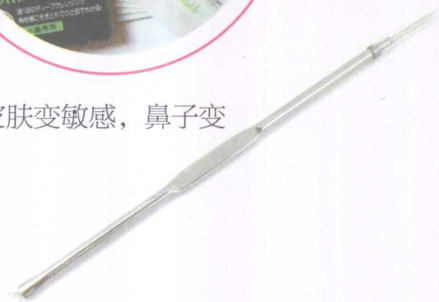
在家里用的话这个比较安全，不过不要做早上也用晚上也用的傻孩子，不然皮肤会变得非常干燥，还会很薄，说不定还会脱皮，毛孔变得更粗大……

虽然比较安全，但基本上磨砂膏对去除黑头粉刺功效甚微，按金老师的说法黑头粉刺是洞口流化的现象，光在表皮磨砂可不能给它致命一击。



蛋清DIY：说NO指数 30%

用鸡蛋清抹鼻子的方法是网友告诉我的，就是把棉片沾上鸡蛋清贴在鼻子上，等干了之后把它揭下来，这跟鼻贴是一种原理。她们认为唯一不同的是鸡蛋清能收缩毛孔又比较温和。但需要注意的是，一是蛋清能否把黑头清除干净缺乏实例的证明；二是虽然蛋清很好，但是过度使用会让皮肤变敏感，鼻子变红，成酒糟鼻样就不划算啦。



金语良言



其实很多东西和方法都对清除黑头粉刺有一定的作用，但事物都有两面性，在对待新的发现或新的发明的时候最重要是掌握一个度，因为过与不及都不是一件好事。

