



旅游卫视
The Travel Channel

旅游卫视金牌栏目
畅销书系列

瘦身美食

错错对对减肥方法大判决

做个钻石级女人

今天在家做SPA

不做败家女

吃出维生素好肌肤

智慧美人修炼术

黑色的抗老密码

山药的瘦身新滋味

“百草之王”薰衣草

全新
改版

美丽俏佳人

第2辑

之美丽笔记

中国出版集团 现代教育出版社

随书附赠

90分钟

彩妆节目特辑
超值回馈读者

图书在版编目(CIP)数据

美丽俏佳人之美丽笔记. 第2辑 / 旅游卫视著. —北京: 现代教育出版社, 2009.9

ISBN 978-7-5106-0149-1

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(2009)第 127123 号

美丽俏佳人 之美丽笔记 第2辑

作 者 旅游卫视

出 品 人 宋一夫

责任编辑 陈丽红 石 慧

责任校对 李 硕

责任印制 刘兰兰

封面设计 刘光路 张 睿

出版发行 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

网 址 <http://www.chinamep.com.cn>

电 话 010-64251675

传 真 010-64253876

印 刷 世界知识印刷厂

开 本 880mm×1390mm 1/24

印 张 6.5

字 数 150 千字

版 次 2009 年 9 月第 1 版

印 次 2009 年 9 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-0149-1

定 价 35.00 元

版权所有 侵权必究

读者购书、书店添货或发现印装问题,请与本社发行中心联系、调换。

美丽俏佳人

第2辑

之美丽笔记

旅游卫视 著

现代教育出版社



序 言

美丽俏佳人节目是一档全演播室制作、联合众多明星和专家的大型美容时尚秀节目。像明星一样美丽，是《美丽俏佳人》的节目宗旨。节目涉及服饰、美容、娱乐家居、旅游等，涵盖面广、信息量大，是专为都市女性打造的电视时尚杂志。

节目开播三年来受到了广大观众的喜爱。在节目的陪伴下，观众朋友正一步步走向完美的殿堂，在这个殿堂里，大家感受着时尚，解读着美丽密码。“我不完美，但我将寻求改变”是节目主持人李静的口号，这个口号深深地鼓舞着观众朋友。一个女人的确可以不是天生丽质，但只要用心去呵护自己的美丽与健康就可以成为后天的气质美人。完美的外表固然重要，但是由内而外散发出健康与清爽的气质，做生活中的智慧女神才能拥有最自在与自信的感觉。

美丽不取决于年龄与收入。女人在美丽上付出多少，就能收到多少意料中的惊喜。观众有这样的心声：为什么我的努力反而让我的皮肤更加糟糕，让我更胖了呢？诸如此类的问题，都是因为大家没有掌握最适合自己的、最科学的美丽秘方。有这些疑问的朋友一定要关注本书，明星与专家将他们最真诚的心得分享给读者，机会不可错过哦！

本节目在观众的热心帮助下，不断升级改版，力争成为观众的最佳时尚生活指南。第一辑图书的出版，是应广大观众朋友的要求：希望能将最简单、快捷、准确的美丽秘方集结成书。在给此系列图书起名字时，我们和编辑专门开会讨论，最后一致认为“笔记”一词最为贴切。身为女性，对于“美丽”的追求可谓永无止境。“美丽笔记”这个名字虽不算高雅华丽，但是却颇为贴切地体现了本书的精神。读者对第一辑《美丽俏佳人之美笔记》给予了充分的肯定，反馈意见大多是说图书内容非常实用，而实用性也是本系列图书的最大追求。我们希望读者花的每一分钱都能收获百分的美丽。

第二辑笔记中附赠了DVD光盘，收录了从淡妆到浓妆、上班妆到Party妆等诸多实用的化妆技巧。相信在化妆大师的悉心指导下，读者朋友们一定能够成为有“姿”也有“色”的美丽俏佳人。

旅游卫视

美丽俏佳人

之美丽笔记 第2辑

006

纯净肌肤
养成法

Part 1

纯净肌肤养成法

- 清洁到底有多重要 / 8
- 肌肤情绪美容法 / 11
- 医学遮瑕零负担 / 17
- 晚安你的肌肤 / 21
- 吃出维生素好肌肤 / 24
- 循环美白大作战 / 28
- 美白加速度——面膜 / 32

036

我的青春
我做主

Part 2

我的青春我做主

- 青春要设防 / 38
- 25, 35, 45 岁大魔咒 / 42
- 黑色的抗老密码 / 47

052

时尚达人
进阶班

Part 3

时尚达人进阶班

- 给头发化个妆吧 / 54
- 春季美唇流行风 / 58
- 睫毛达人七年级 / 62
- 彩色袜子搭出好腿形 / 66
- 五分七分你爱哪个 / 71
- 牛仔裤你穿对了吗 / 74
- 今天在家做 SPA / 78



目录 Contents

Part 4

优雅格调 别样风情

- 浪漫约会餐 / 84
做个钻石级女人 / 89
不做败家女 / 93
夏日家庭小药箱 / 98

Part 5

享“瘦”健康无止境

- 错错对对减肥方法大判决 / 106
超强美腿全攻略 / 113
本能运动拯救身材 / 119
美味红薯窈窕身材 / 124
山药的瘦身新滋味 / 128
瘦身美食 / 131

Part 6

智慧美人修炼术

- 夏日你丢失了什么 / 138
“电”力美人要小心 / 142
“百草之王”薰衣草 / 146
体内环保 / 149



082

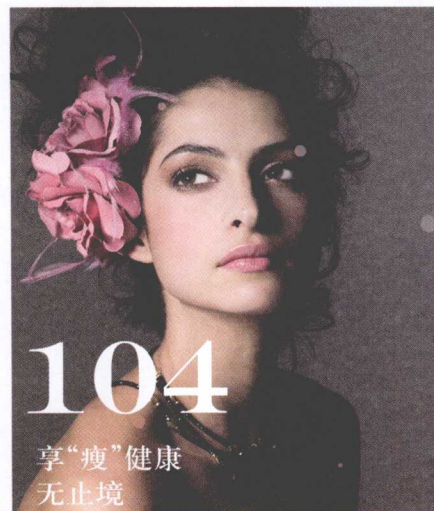
优雅格调
别样风情

104

享“瘦”健康
无止境

136

智慧美人
修炼术



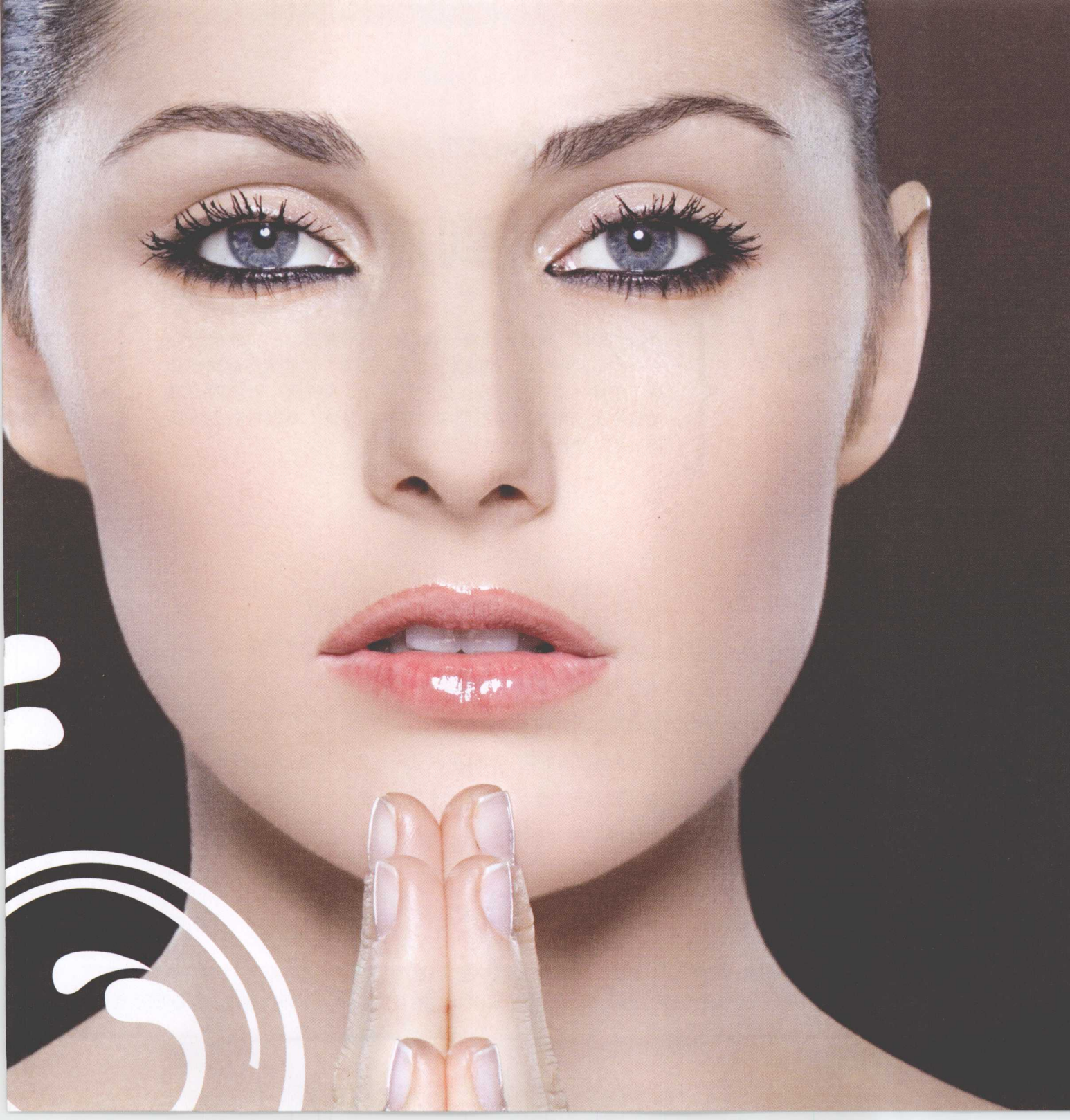


Part 1

纯净肌肤养成法

拥有新生儿般纯净剔透而又白皙的肌肤，能够让女人神采奕奕，如明星般吸引众人的目光。即使寒冬酷暑，无瑕的肌肤也能让你无论怎么打扮都漂亮。或清纯或妩媚，这些赞赏女人的辞藻用在你身上，何必谦虚？统统接受吧！脸上有瑕疵，千万不要病急乱投医，一定要先找到适合自己的方法再行动，否则，娇嫩的肌肤可经不起化学用品以及美容院的折腾哦！







Important Cleansing

清洁到底有多重要

25岁时，开始出现第一条细纹。25岁后，一次熬夜就会留下黑眼圈，即使补觉也无济于事，肌肤突然从油性变成了干性。这就是25岁以后的肌肤。专家提醒：25岁时，清洁是个大问题！清洁不彻底到底有多恐怖？基础护肤应该从何入手？揭开这些谜底迫在眉睫！

清洁不彻底有多可怕

星号越多，代表清洁不彻底带来的皮肤问题越严重。

- 老化 ★★★★★ 皮肤不能正常呼吸、代谢，衰老得自然就快了。
- 色斑 ★★★★★ 色素的沉淀和形成也是因为毛孔堵塞。
- 痘痘 ★★★ 残留在脸上的污垢会堵塞毛孔，阻碍皮肤进行正常的呼吸、排泄和吸收。
- 护肤品不吸收 ★★ 晚间新陈代谢旺盛，清洁不彻底会影响营养成分的吸收。
- 彩妆不服帖 ★ 残留在毛孔中的污垢会影响彩妆的贴合度。

清洁 Q & A

Q 为什么晚上睡觉不卸妆，彩妆会不服帖？

A：一天当中，晚上是新陈代谢最旺盛的阶段，也是肌肤吐故纳新的阶段。不卸妆的话，皮肤就不能

吸收任何营养，早晨起来，干性皮肤会更加干燥，油性皮肤会更加油，彩妆自然不会服帖。另外，皮肤表面的角质层要及时去除，否则肌肤无法吸收营养成分，无论使用多么有效的护肤品，功效都会大打折扣哦！

Q 一进门就洗脸还是睡觉前洗脸？哪个才是正确的呢？

A：睡前洗脸对肌肤吸收营养比较有好处。如果一进门就洗脸，在做饭、吃饭时还会出油，看电视、玩电脑还会对肌肤产生辐射，这些对肌肤的新陈代谢都是不利的。

Q 每天应该洗几次脸？

A：每天洗脸不要超过两次，否则会破坏皮肤自身的pH值。

清洁三大步骤

清洁 ---> 清理皮层 ---> 最基础的滋润

先要知道自己脸部皮肤是干性的、油性的、中性的、粉刺性的还是过敏性的，哪里比较干，哪里比较油。



肤 质	特 点
干性皮肤	脸上没光泽，毛孔细、不明显。容易长小皱纹。
油性皮肤	脸上有油亮的光泽，毛孔大，不易长皱纹。
中性皮肤	皮肤表面光滑，滋润。
粉刺皮肤	皮肤油，易长粉刺、小疙瘩，甚至长红肿发疼的包。
过敏性皮肤	皮肤不稳定，忽干忽油，有斑疹、发痒现象。

Step 1 清洁

用面积约为一角钱大小的洁面产品，点在脸部的五个部位，蘸一点水，用打圈的方式洗脸，这样一方面能起到清洁的作用，另一方面也能起到按摩的作用。

干性肌肤适合用温和、柔性的露状或乳状的洁面产品，油性皮肤适合用清爽型液体洗面奶或洁面皂。

Step 2 清理皮层

一般使用洁肤水来清理皮层。用洁肤水喷湿棉片或棉球，然后轻柔地擦拭皮肤。洁肤水的功效是擦掉脸部表面的死皮细胞。使用棉球或把棉片叠几层，用比较小的力度擦拭，才能达到最佳的效果。有的女生以为把洁肤水放在冰箱里冰镇一下再用，效果会更好，其实这是不对的。因为冰镇过的水没有收缩毛孔的作用，只有收缩血管的作用。如果想收缩毛孔，一要把毛孔里的脏东西去掉，二要恢复毛孔壁弹性。

恼人的“红血丝”从何而来？

“红血丝”出现的真正原因是随着年龄增长，两颊的皮肤因缺乏保护而导致毛细血管破裂、真皮层发炎。

正确地改善炎症型红血丝的关键是去角质、补充水分和收敛伤口。想要肌肤“吃”进营养，就必须先清理表层的死皮细胞。抗炎期间，选择成分简单的保湿产品即可为皮肤增加保护力。炎症改善后，再配合使用各种专效去红血丝的产品，帮助皮肤伤口愈合。

Step 3 基础保养

夏季应选择清爽啫喱状护肤品，再根据个人需要选择不同的基础护肤品。

白天的护理顺序：爽肤水 > 精华 > 眼霜 > 乳液 > 防晒

晚上的护理顺序：爽肤水 > 面膜 > 精华 > 眼霜 > 美白产品或保湿产品

Emotional Skin

肌肤情绪美容法

你知道坏情绪正在陷害你的肌肤吗？是什么让你倍感失落？你的口头语是“没劲”吗？你是皮肤风平浪静后的熊猫女吗？牛耳老师拿出肌肤放大镜，用美容品调动你的快乐，把坏情绪、坏肌肤一起赶走。过了青春期，为什么痘痘还在死命纠缠？看似不好不坏的肌肤，其实隐藏着定时炸弹。牛耳老师帮你展开肌肤与情绪的大对决。赶快来满足你的护肤大胃口吧！



什么是情绪美容法

21世纪美容学，强调最多的就是神经美容学，也就是说当你觉得舒服、高兴的时候，皮肤就会焕发光彩。所以人们常常说，这个人的皮肤很好，是不是谈恋爱了？是不是有什么喜事了？不良的情绪和压力绝对会影响肌肤的性质。科学家证实，当觉得心情不好、沮丧的时候，脸部会释放一种物质CGRP，中文名是降钙素基因相关肽。它造成的后果有三个方面：（一）产生黑色素，影响皮肤血液循环，长斑；（二）影响皮肤的吸收程度，不利于保养品的吸收；（三）加速肌肤的衰老速度。心情不好的时候，脸部的肌肉比较僵硬，因此，就会产生动态皱纹。

痘痘女的治疗方案

患者王婧：脸上长痘痘，而且是一年四季都在长。

已经24岁的王婧，还在长痘痘，就不是青春痘了，而是成人痘，也就是压力痘。当人压力大的时候，

交感神经是处于兴奋的状态，这时，T字部位通常满是油光。因为，毛孔腺处有一块肌肉叫竖毛肌。当竖毛肌收缩的时候，就会产生“鸡皮疙瘩”。当紧张还没有到产生“鸡皮疙瘩”的地步时，竖毛肌仍然处于兴奋的状态，就会促进皮脂腺分泌油脂。另外，紧张会影响皮肤角质层的新陈代谢，角质层会变得比较粗厚。油脂分泌增多容易被角质层堵塞，所以就比较容易产生粉刺。如果没有好好照料粉刺，再加上压力大的人免疫功能会减弱，所以会特别容易感染细菌。这时候，如果你感染上了痤疮杆菌，就会有成人痘出现。

先从心情上来治疗。痘痘女先要找出压力的来源。其次，要多做一些运动。如果不经常做运动，可以去SPA中心做一下按摩。按摩皮肤的时候，皮肤会很神奇地产生一种化学物质，叫 β -脑内啡。 β -脑内啡能让人感到舒服、愉快。当人心情好的时候，大脑就会释放出 β 波，进而会释放出 β -脑内啡来，另外，睡眠也要充足，不能熬夜。

专家提醒：情绪、压力都是成人痘的罪魁祸首。运动和按摩能让去痘工程事半功倍。如果是痘痘肌肤，千万不能按摩脸部。按摩只会让发炎现象更严重，但是可以去角质。去角质的动作也不能太过于激烈。



痘痘女护理第一步：去角质

用神奇的化妆棉轻揉去角质。

化妆棉是专家护肤的必备工具，但是你会正确使用化妆棉吗？化妆棉一面的纹路是斜着的，质地比较粗，另一面的纹路是蜂窝状的。粗糙的一面是专门用在T字部位的，因为T字部位的角质层比较厚。细腻的一面是用在V字部位的。

Step 1

用能去角质的化妆水把化妆棉浸透。化妆水不要节省，越多越好，如果用的量比较少的话，化妆水根本不能完全浸透化妆棉。用半湿的化妆棉来擦拭皮肤，其实是用棉布来揉搓皮肤，更容易导致皮肤过敏。

Step 2

用浸透的化妆棉轻轻敷在脸上，然后轻轻地拍打。轻拍的目的是让角质层充满水分。当角质层充满水分的时候，就会膨润起来，然后只要轻轻一擦，角质层就去掉了。

Step 3

用蘸有去角质化妆水的粗面化妆棉来去除T字部位的角质。手法是轻轻地用无名指在额头处打圈，然后由上向下去除鼻部的角质层。化妆水要选用不含酒精的。

Step 4

用化妆棉细腻的一面去除V字部位的角质。去角质要避免眼睛周围，因为眼睛周围的角质层非常薄。角质去除干净了，皮肤里面的油脂才能分泌出来，粉刺、痘痘的问题就不用担心了。用化妆棉去角质的同时，还可以做些按摩，由下往上进行提升，同时按压一下耳根处的穴位。不要忘记脖子哦！按摩完脖子后在锁骨内侧的淋巴处压

美丽贴

如果明天要约会，需要快速消除痘印、美白，这时候可以将除痘面膜涂得厚一点，然后再用美白的化妆水喷湿化妆棉，将化妆棉敷在痘痘处十分钟。

四下。锁骨内侧是淋巴结的位置，有时候因为压力大，早上起来会有水肿现象，脸会变得很大，所以经常按压，有利于身体排水、排毒。

痘痘女护理第二步：去痘法宝

① 眼药水

眼药水的护肤原理是消炎、去除红血丝。长痘痘就说明肌肤处于发炎的状态，所以，可以用棉签直接将眼药水涂在脸上发红的部位，因为，眼药水能够收缩脸部的微细血管，消除红肿。

不要用含薄荷成分多的眼药水，因为薄荷浓度越高的眼药水，刺激性越强，要选用温和型的眼药水。

② 植物精油

可以选择市面上添加植物精油的保养品，像茶树、薰衣草精油，这些植物精油本身就有杀菌、消炎的功能。将这些精油稀释之后用于皮肤红肿部位，能够消除皮肤痘痘的红肿。同时，植物精油的香气如果是你喜欢的味道，还能发挥神经美容学的功效。

植物精油经稀释之后使用效果会比较好。如果使用纯精油，不仅比较浪费，而且有些人的皮肤敏感性比较高，可能还会造成过敏。

痘痘女不要刻意去照镜子。从心理学角度看，长痘痘的时候，越照镜子越悲观，交感神经兴奋的状态就越不能得到缓解，因此，皮肤出的油就

会增多，角质层就会更厚。觉得心情不好的时候，也可以使用一些针对容易出油肌肤的植物精油做成的收敛喷雾。

痘痘女可以经常吃一些草莓。草莓中含有的鞣花酸，不仅能美白皮肤，还会让心情变好。

③ 遮痘印

用含有鞣花酸成分的美白精华素和化妆棉组成能够快速消痘印的面膜。

痘痘长出来之后就会有色素沉淀的问题，因此，要选择一些美白保养品。

美白精华中的鞣花酸成分除了可以淡斑之外，对神经美容学也很有帮助。另一种成分薄荷草，加上鞣花酸可以阻断CGRP形成。一旦CGRP形成链被阻断，即使是因情绪而产生的黑色素沉淀也可以消除掉。

牛耳推荐

YONKA收敛喷雾

YONKA收敛喷雾中含有五种植物精油：薰衣草、迷迭香、天竺葵、丝柏、百里香。这五种精油能够共感出一个作用来愉悦心情，还能杀菌、深层洁净毛孔。

没劲女的治疗方案

患者春晓：不是因为压力大，而是因为没有任何压力，觉得什么都意思，什么事情都没有挑战。只能平时看电视时，看着别人笑和哭。皮肤非常暗沉，没有光泽。

Step 1

先要正确挑选化妆棉。对于春晓这样的肌肤来说，应选择大三化妆棉。这种化妆棉比较厚，用的时候能够起到保护垫的作用，力度会比较均匀、轻柔，对皮肤的刺激会比较小。还可以撕成三片，这样会比较节省。



取两片大三化妆棉片。用含有鞣花酸和水杨酸的化妆水来去除角质。水杨酸可以自然而然地把角质代谢掉。如果是有很多黑色素的皮肤，一旦将角质代谢掉之后，就可以重现美白肌肤了。去角质的方法与痘痘女的方法是一样的。T字部位的角质层比较厚，因此擦的时候要稍微多用些力。

如果出行在外找不到卸妆产品，可以随身携带一小瓶不贵的乳液。一旦睫毛膏脱落，就用棉花棒蘸些乳液把脏的地方擦掉就可以了。用专业卸妆水卸完妆后一定要洗干净，不然卸妆成分会刺激到皮肤。而用乳液来卸妆不仅不会刺激皮肤，还能对皮肤起到保养的作用。

Step 2

擦美白精华液。方法是先将美白精华液涂满整个脸部，然后再涂一下鼻梁和额头。坚持三个月之后，鼻梁和额头会比两颊略白。这样，化妆时就不用打阴影了，皮肤自然而然就有立体感了。如果皮肤有斑点和痘印，也需要有重点地再厚厚涂一层。

Step 3

将第一步中用过的化妆棉撕成五六片，当作面膜来用，敷于全脸。

在涂过美白精华液之后再贴上化妆水面膜就成了淡斑面膜；在没有用美白精华液的脸部贴就成了美白面膜。

熊猫女的治疗方案

患者王岩：虽然我的皮肤比较白，但我是一个容易焦虑的人。我的焦虑总是会写在脸上，会出现很大的黑眼圈，感觉好像被人打过一样。

Step 1

现在的年轻人喜欢熬夜，熬夜是形成黑眼圈的主要原因。熬夜的时候，头部不是平躺的，因此，血液会滞留在眼睑下方，导致血色素沉淀，缺氧时血液会变黑，而且是黑青色。黑眼圈有两种颜色，一种是黑青色，另一种是褐色。褐色黑眼圈主要是因为色素沉淀，经常揉眼睛，或是每次卸妆的时候，不是因为没卸干净，而是卸的力度太大了，伤害了皮肤，皮肤就会变成褐色。