

☆ 超丰富、超完整的美丽宝典

☆ 一册在手，你无须再备五花八门的时尚美容书

我的 My beauty book 爱美书

美白、瘦身、青春一气呵成

曹赐斌 朱正生 陈丽卿 著



NLIC2970800239

“整形美容” + “生活彩妆”



中国台湾地区最具权威三大扮美专家

通力献策 100个你最渴望解决的美丽疑问

一次解决所有爱美烦恼

☆ 让你立刻变身时尚真美人 ☆



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



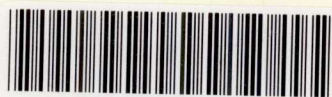
✧ 超丰富、超完整的**美丽宝典**

✧ 一册在手，你无须再备五花八门的**时尚美容书**

我的 My beauty book 爱美书

美白、瘦身、青春一气呵成

曹赐斌 朱正生 陈丽卿 著



NLIC2970800239

人 民 邮 电 出 版 社
北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

我的爱美书：美白、瘦身、青春一气呵成 / 曹赐斌，朱正生，陈丽卿著. — 北京：人民邮电出版社，2012.7

ISBN 978-7-115-27606-3

I. ①我… II. ①曹… ②朱… ③陈… III. ①女性—美容—基本知识②女性—减肥—基本知识③女性—保健—基本知识 IV. ①TS974.1②R161

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第086385号

内 容 提 要

本书涉及整形美容、生活彩妆、魅力形象三大领域，针对爱美人士最关心的“美白”、“瘦身”、“抗老”三大话题，由三位重量级专家开出 100 个美丽魔法，一次解决所有爱美人士的烦恼，满足所有爱美人士的需求，让你迅速变身时尚美人！

我的爱美书：美白、瘦身、青春一气呵成

- ◆ 著 曹赐斌 朱正生 陈丽卿
责任编辑 任忠鹏
执行编辑 张婷婷
- ◆ 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 电子邮件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京鑫丰华彩印有限公司印刷
- ◆ 开本：880×1230 1/32
印张：5.25 2012 年 7 月第 1 版
字数：140 千字 2012 年 7 月北京第 1 次印刷
著作权合同登记号 图字：01-2012-0242 号

ISBN 978-7-115-27606-3

定价：29.80 元

读者服务热线：(010)67172489 印装质量热线：(010)67129223

反盗版热线：(010)67171154

广告经营许可证：京崇工商广字第 0021 号



曹赐斌，资深整形外科及美容外科专科医师，迄今已有 20 多年丰富的临床经验，在中国台湾地区整形美容界享有“南霸天”的美誉，其在整形美容及唇顎裂、颅颜重建整形领域上的成就，医学美容界更是有目共睹。他长久深耕于美容整形学术研究领域，已于医学会发表数十篇论文，20 余年来已持续在各大报纸及专栏发表过上百篇与整形美容相关的文章，惠及爱美大众。

曹赐斌新浪微博：<http://www.weibo.com/u/2660608701>

曹赐斌博客：<http://blog.sina.com.cn/u/2660608701>



陈丽卿，企业形象的品牌领导者、华人世界形象顾问的训练者、男人与女人的气质养成师。她拥有美国亚历桑那大学织品服装硕士学位，曾在美国任服装设计师，自创 Zoe Rao 品牌。在形象管理领域，她担任百大企业形象管理训练师暨顾问等。16 年来，在形象管理上她融合学校与实务经验，将穿着美感与肢体语言等抽象学问进行整合与研究，并将抽象的形象管理整理成科学化、系统化、具体化并适合东方人使用的形象管理法，让每个人都能轻易地了解、掌握属于自己的“魅力使用说明书”。除此之外，她还通过课程、演讲、广播、专栏、书籍等媒介影

响了上百万人。

陈丽卿目前也是亚洲形象管理著作颇丰的作家，已著有 17 本书籍，代表作品有《形象 DIY——职场女性形象金钥匙》、《职场礼仪——你的成功符号学》、《品味男人》、《魅力女人》、《Perfect Image 系列——色彩、款式、配饰、衣橱、形象、礼仪》共 6 册，其对华人形象管理的贡献，获 2004 年中国妇联颁发的“中国百名杰出女企业家”奖项。

陈丽卿新浪微博：<http://weibo.com/lichingchen>



朱正生，他不喜欢手术刀却爱化妆笔，放下杯盘却端起调色盘。从逃避医学院的学生到进入化工界与化妆品制造界，再从空少变成服装店的老板，他的经历令人充满好奇。接触服装后，他开始钻研彩妆，远赴法国 Forum 整体造型艺术学校和巴黎 Atelier 艺术化妆学校学习专业化妆技术与人体彩绘化妆。作为一名成功的生活彩妆大师，多年来他一直是媒体的宠儿。著有《生活彩妆》、《幸运彩妆》、《保养彩妆》和《彩妆密码》等书。

朱正生新浪微博：<http://weibo.com/u/1905976331>

我的 My beauty book 爱美书

美白、瘦身、青春一气呵成



美丽私房话

“我想要再白一点。”“我想要小腹、大腿再瘦一些。”

“我想要回到从前少女时的好肤质。”

“但是，现在美容信息充斥又纷乱，似是而非、伤身又伤财的错误信息实在太猖狂了，到底该如何选择呢？”

你的渴望我们听见了！我们将以最专业的对策、全方位的角度、实用好学的秘诀，一次满足你的三大渴望！让你在变美的过程中，享受零风险、高满意度的专业呵护！

每个女人的美丽，都是独一无二的，没有统一的绝对标准。匠气化的外貌美，不能展现一个女人真正的独特及灵魂。唯有全方位及量身订做的独特美丽，才能发挥每个女人的特质，满足每个女人不同的需求，展现自信魅力，达到“真美人”的境界。

因这共同的使命与信念，我们组成了最权威的专业团队，首度集合在“整形美容”、“生活彩妆”及“魅力造型”三大领域中，业界信誉最优、经验最丰富的三位权威专家——曹赐斌整容外科医师、朱正生生活彩妆大师、陈丽卿形象管理顾问，联手为你打造 79 个安全又有效的美丽魔法。

不管你的年龄多大，本书都将让你的美丽历程变成一趟惊艳之旅，让你发现自己也可以变得那么美，学习与成长也可以这么快乐、轻而易举，让你当个永远充满自信的真美人！

前言 美丽私房话

美丽诊疗室 No.1

超越美白 美肌亮度迅速飙升

- ☆ 超越美白宣言 / 002
- ☆ 美丽联合诊疗室——透亮美肌关键对策 / 003
- ☆ 透亮美肌终极魔法——整形美容 / 006
 - 美人魔法 1 防晒产品聪明选择七大指针 / 006
 - 美人魔法 2 五大秘诀，让你晒不黑！ / 007
 - 美人魔法 3 聪明洗脸四秘诀，肌肤水当当！ / 009
 - 美人魔法 4 一定要去角质吗？“三大自我检测指标”见分晓！ / 010
 - 美人魔法 5 去角质产品怎么选、怎么用，最安心？ / 011
 - 美人魔法 6 保湿护肤品怎么选？ / 011
 - 美人魔法 7 皮肤泛油蜡黄，怎么救回亮白光彩？ / 012
 - 美人魔法 8 抗老化全计划，饮食、运动、睡眠三管齐下！ / 013
 - 美人魔法 9 药妆美白产品的安全成分与使用方法 / 017
 - 美人魔法 10 积极型速效美白疗法大检视 / 018
 - 美人魔法 11 积极型速效美白疗法五大热门问题解惑 / 019
 - 美人魔法 12 TOP 5 最恼人美白问题各个击破 / 021
- ☆ 透亮美肌终极魔法——魅力形象 / 028
 - 美人魔法 13 你天生的打光板——皮肤色彩属性 / 028
 - 美人魔法 14 不同人种，皮肤色彩属性就不同？ / 029
 - 美人魔法 15 皮肤色彩属性之四季色彩密码 / 029
 - 美人魔法 16 春、夏、秋、冬，我到底属于哪一季？ / 030
 - 美人魔法 17 如果两个季节的色彩群都能让我发亮，该怎么确定？ / 034
 - 美人魔法 18 哪里可以得到专业的测色服务？ / 035

美人魔法 19 衣服色彩怎么挑? / 037

美人魔法 20 染发的发色怎么选? / 042

美人魔法 21 “三点全亮”! 自备镁光灯, 美肌轻松亮起来! / 044

美人魔法 22 皮肤色彩属性之套装篇 / 045

美人魔法 23 你的白, 人人看得到! / 046

美人魔法 24 黑色一定显瘦? / 047

☆ 透亮美肌终极魔法——生活彩妆 / 048

美人魔法 25 越卸越美丽的秘诀: 从基础彩妆品到难卸彩妆品, 卸妆全攻略! / 048

美人魔法 26 三分钟亮肤术: 喂饱美肌&美肌按摩 SPA / 050

美人魔法 27 妆前唇部黯沉、干裂, 怎么变回粉嫩? / 052

美人魔法 28 让肌肤发亮的润色隔离霜和粉底色彩, 该怎么选? / 052

美人魔法 29 正确选用粉底, 再造美丽肌肤 / 055

美人魔法 30 粉底怎么打, 才能拥有宛若天生丽质的光泽? / 056

美人魔法 31 局部遮瑕全攻略, 一网打尽烦死人的黑眼圈和斑斑点
点! / 058

美人魔法 32 彩妆师的蜜粉秘技——让每寸肌肤散发透明光感 / 060

美人魔法 33 完妆最后一击! 30秒苹果光, 美肌亮度再进一步! / 061

美人魔法 34 上妆时, 粉底起了小屑屑, 怎么办? / 062

美人魔法 35 为什么在家里看美美的, 出门后妆容却变得不亮丽
了? / 062

美人魔法 36 5分钟超速妆——单眼皮美女也闪亮 / 063

美人魔法 37 5分钟超速妆——双眼皮美女闪度更惊人 / 066

美人魔法 38 让我亮眼度 UP 的眼影色, 原来就是它! / 068

美人魔法 39 让美肌透亮度连升两级的腮红妆法 / 070

美人魔法 40 美肌再加分——水亮嘟唇妆 / 071

美人魔法 41 如何通过保养帮彩妆救急? / 073

美人魔法 42 春夏秋冬四季保养彩妆 / 075

美人魔法 43 腮红怎么画最护肤? / 078

超越瘦身 有效达成小一号美女的目标

- ☆超越瘦身宣言 / 082
- ☆美丽联合诊疗室——小一号美女关键对策 / 083
- ☆小一号美女终极魔法——整形美容 / 084
 - 美人魔法 44 我超重了吗？我的标准体重范围到底是多少？ / 084
 - 美人魔法 45 最安全持久、最经济的瘦身黄金法则 / 084
 - 美人魔法 46 非常手段 PART 1——有效且合格安全的药物治疗 / 085
 - 美人魔法 47 非常手段 PART 2——抽脂 / 086
 - 美人魔法 48 非常手段 PART 3——局部抽脂带动全身减肥 / 088
 - 美人魔法 49 非常手段 PART 4——“五合一瘦身、塑身新疗法” / 089
 - 美人魔法 50 局部肥胖美人：有些地方就是很难瘦下来，有快速解决的方法吗？ / 090
 - 美人魔法 51 恐怖的橘皮组织：靠按摩、塑身霜，或塑身衣可以消掉吗？ / 091
 - 美人魔法 52 溶脂针安全吗？ / 092
 - 美人魔法 53 想要迅速摆脱“萝卜腿”，有又快又好的整形美容疗法吗？ / 092
 - 美人魔法 54 市面上的泻药和酵素类产品，对减肥有效吗？ / 093
- ☆小一号美女终极魔法——魅力形象 / 094
 - 美人魔法 55 改变发型，脸蛋真的变小了耶！ / 094
 - 美人魔法 56 换件衣服或饰品，大脸马上变小脸，圆脸立刻变瓜子脸！ / 095
 - 美人魔法 57 向纽约街头时尚达人取经——迷人胖美眉的美型混搭法 / 096
 - 美人魔法 58 小一号美女的必胜打扮秘诀 / 097

美人魔法 59 我不要“小海臀”、“小象腿”！下半身“-10公斤”
的穿搭要诀！ / 097

美人魔法 60 金刚芭比也可以当小女人——宽肩变窄肩 / 098

美人魔法 61 告别小腹婆“游泳圈”的穿衣重点 / 099

美人魔法 62 就是要跟蝴蝶袖、短粗手指断绝关系！ / 100

美人魔法 63 大脚丫、“萝卜腿”、“小象腿”隐形术！ / 101

美人魔法 64 水桶腰变小蛮腰 / 102

美人魔法 65 胸部太“伟大”，身体变沉重 / 103

美人魔法 66 冬天这样穿一定瘦 / 104

美人魔法 67 春夏这样穿一定瘦 / 106

美人魔法 68 这样照相才会瘦 / 107

☆小一号美女终极魔法——生活彩妆 / 107

美人魔法 69 不可不知的基础修容 / 107

美人魔法 70 问题脸型全破解！扑克方脸、大饼圆脸、苦命三
角脸、晚娘菱角脸 OUT！ / 110

美人魔法 71 小脸腮红修容法 / 111

美人魔法 72 有了鼻影，脸型更立体！ / 112

美人魔法 73 加强睫毛浓密度的绝招 / 113

美人魔法 74 眼影怎么画，才能流行且无负担？ / 113

美人魔法 75 下眼影一画，眼睛马上放大一倍！ / 114

美人魔法 76 睫毛弯弯——夹睫毛的小秘诀 / 115

美人魔法 77 手法 CHECK！亮片、眼线液用对了，大眼更夺
目！ / 116

美人魔法 78 元气脸庞绝对需要的两点不露妆 / 116

美丽诊疗室 No.3

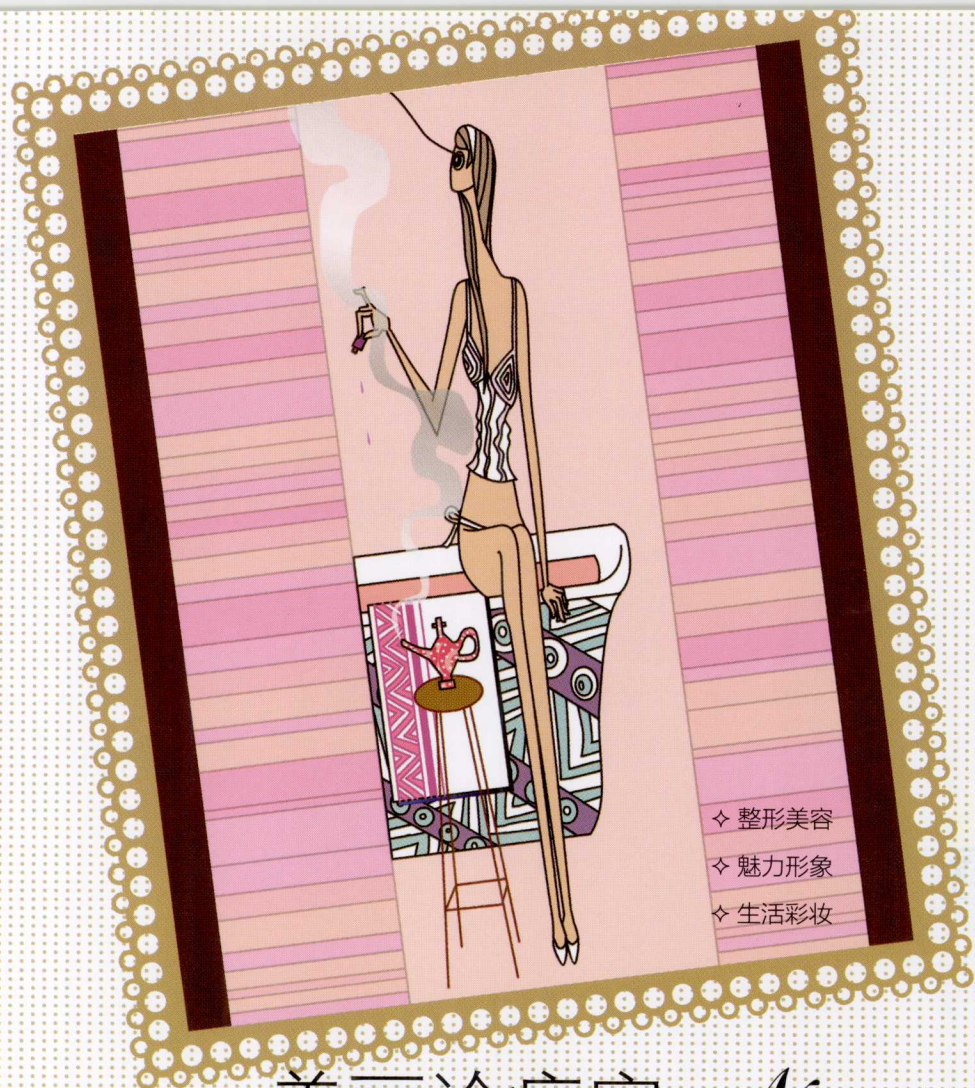
超越青春 FOREVER YOUNG 展现少女实力

- ☆ 超越青春宣言 / 120
- ☆ 美丽联合诊疗室——Forever Young 关键对策 / 121
- ☆ Forever Young 终极魔法——整形美容 / 122
 - 美人魔法 79 手术性与非手术性的整形美容疗程，哪一种比较适合我？ / 122
 - 美人魔法 80 手术性整形美容大观园 / 123
 - 美人魔法 81 “午间美容”：神不知鬼不觉地变年轻了！ / 126
 - 美人魔法 82 让全脸肌肤变年轻、变Q嫩的医学美容术 / 128
- ☆ Forever Young 终极魔法——魅力形象 / 129
 - 美人魔法 83 测一测！我的穿扮风格“Young 指数”有多少？ / 129
 - 美人魔法 84 “显老派 OLD MONEY” VS “显嫩派 NEW MONEY”，你选哪一种？ / 131
 - 美人魔法 85 想摆脱老气变年轻，又不想太轻浮或看起来太幼稚，怎么穿最好？ / 132
 - 美人魔法 86 原来这样也会显老！你不可忽略的打扮细节与急救法！ / 133
 - 美人魔法 87 我是职场“美魔女”——永远青春的套装选择 / 135
 - 美人魔法 88 衣服过期就显老 / 136
 - 美人魔法 89 让你永葆青春与活力的形象小秘诀 / 137
- ☆ Forever Young 终极魔法——生活彩装 / 138
 - 美人魔法 90 毛孔粗大、肌肤表面粗糙，怎么回复少女时的弹嫩丰润？ / 138

- 美人魔法 91 宛如少女般的害羞腮红，怎么画？ / 138
- 美人魔法 92 年轻 10 岁！粉嫩又透明的青春眼妆小秘诀！ / 139
- 美人魔法 93 妆容色彩怎么搭，才不会老 10 岁？ / 140
- 美人魔法 94 下垂的眼角和嘴角细纹怎么遮？ / 142
- 美人魔法 95 无辜感少女眼线、眼影、眉妆速成秘籍！ / 143
- 美人魔法 96 猜不透年龄的唇妆技巧 / 144
- 美人魔法 97 如何化个化妆品广告妆 / 144
- 美人魔法 98 保养唇妆，让红唇魅力永恒 / 146
- 美人魔法 99 睫毛膏和眼线不伤皮肤吗？ / 148
- 美人魔法 100 拥有又长又卷翘的睫毛，不是梦！ / 149

后记：真美人，新标准 / 151

- 让男人退避三舍的四大类型 / 151
- 致命吸引力！真美人的六大特质 / 152



美丽诊疗室 No.1

超越美白

美肌亮度迅速飙升

“白”，不是美丽的绝对标准！“亮”，才是人见人爱的关键。在这个美丽多元化的时代，不管你是白皙的牛奶肌，还是阳光般的小麦肌，拥有“晶莹剔透”的健康肌肤，才是真正的美容王道。

美白必需“健康化”，才是真正的美。只是白，却没有光泽与红润感，这只是病态美。而偏黄或小麦系肤色，若没有光泽，就会显得暗沉肮脏，让整个人黯然失色。

每个人都有与生俱来属于你自己的招牌肤色。只要能在天生的肤色上，添加关键性的健康光泽，你就可以从头到脚、由里而外，真正地亮起来！

☆ 美丽联合诊疗室——透亮美肌关键对策

整形美容 预防 + 治疗，全面击退黑色素

阳光所带来的紫外线是肌肤的天敌，加上臭氧层的破裂，使得紫外线对肌肤的伤害与日俱增。紫外线不但让肌肤失去光采，变得黯沉，更是黑斑、皱纹、肌肤老化、皮肤癌的根源。想要美肌透亮，你现在就需要：

长期抗战——打造完美的抗紫外线堡垒

机动突击——击退已入侵之黑色素大敌



魅力形象 穿对唯你专属的美丽本色，肤质、肤色、神韵瞬间 UP！

每个人天生都拥有自己专属的“皮肤色彩属性”，只要你在服饰、彩妆、发型上，用对了属于你“皮肤色彩属性”的系列色彩，就会立即拥有一个“随身打光板”，就算素颜不化妆，也可以让你的脸色迅速加分！

生活彩妆 打造天生丽质般的光泽感美肌

化妆的目的，不是要把整张脸遮盖住，换一张全新的脸，而是要以局部修饰为主，一方面将你的好肤质透出来，另一方面将你的缺陷自然隐形。真假参半的操作，让人以为你天生就拥有如此透亮的美肌。

最重要的是，一定要了解你自己的肤质状况与皮肤色彩属性。这样才能对症下药，做出最完美的局部修饰，并选用最能突显你美肌光泽的彩妆。

