

我们发现
你们修炼

裴虹◎主编

造型顾问，全方位美丽秘籍！

打造美丽替质，升级魅力指数，解决所有的美丽困惑！

Step by Step 打造平民天后

美丽修炼

知识出版社

银汉

魅力四射

Step by Step 打造平民天后

裴虹◎主编

知识出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力前线 / 裴虹主编. —北京: 知识出版社,
2010.1

ISBN 978-7-5015-5918-3

I. ①魅… II. ①裴… III. ①电视节目—汇编—北京市
②美容—基本知识 ③服饰美学—基本知识 IV.
①G229.271 ②TS974.1 ③TS976.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第006206号

责任编辑: 连淑霞

内文设计: 九久堂设计工作室

魅力前线

知识出版社出版发行

北京阜成门北大街17号 电话 010-88390764

新华书店经销

北京爱丽精特彩印有限公司印刷

ISBN 978-7-5015-5918-3

*

2010年2月第1版第1次印刷 开本700×980 1/16

印张11 字数130千字

定价: 35.00元



我们发现 你们修炼

每个女人都希望自己魅力十足，举手投足间给人们留下美好的印象。如何做一个气质优雅的美女，可能是每位女性毕生的追求，这也正是《魅力前线》这档节目9年来为观众所奉献的点点滴滴。

2008年年底，在一个飘雪的日子，《魅力前线》完成了自己的历史使命，这个记录流行脚步、引领时尚潮流、开掘美丽潜质、升级魅力指数、解决美丽困惑的节目，在最后一次记录了那个冬天的潮流后，永远封存在喜爱它的电视观众们心中……

品味是人类进步的产物，美丽是人类进化的终极。作为《魅力前线》的工作人员，9年里我们和节目一同成长，见证了流行的每一个阶段，从DIOR的烟熏妆到CHANEL的淑女套裙，从PRADA的随性自我到Versace的华美奢侈，节目组的每一位编导在探索时尚、发现时尚、传播时尚的同时，也发现了自己由内而外的变化——对美丽的见解，对魅力的体会……

并不是你拥有了一件名牌奢侈品，你就是一位时尚达人；也并不是你学会了某款妆容，你就成为了流行风向标，这些表面的东西往往只是进入美丽大门的第一步，要想进入一个美丽

的世界，你需要去认真地学习和关爱自己。

最流行的也许并不是最好的，有些美丽的代价你不一定能承受得起，《魅力前线》9年中一直在脚踏实地地做一件事，那就是教授你最实用的美丽方法。

也许你正在为自己不完美的脸型、身材而烦恼，也许你正为年龄的增长而担心美丽渐行渐远，也许紧张的工作和竞争压力正在让你感到健康透支，魅力不在。而我们，就在你的身边用最贴心的方式陪着你。有一个朋友说，喜欢《魅力前线》不光是它的时尚感，而是它如邻家姐妹般的亲切，简单的减肥方式、实用的饰品搭配、个性的化妆技巧、私家的护肤秘笈、潮流的服饰装扮……现在，拿在你手中的这本荟萃了《魅力前线》9年节目精华的图书，散发着淡淡的墨香，同时也蕴含着节目组所有编导9年的青春历练和时尚热情，每一个窍门，每一条信息，都来自于9年中每一位节目组人员的辛勤发现。

今天，我们用这本书来纪念《魅力前线》9年来的全部回忆，沈星、姜培琳、安琥，还有许许多多幕后的工作人员，他（她）们曾经为世界传递美丽，而现在，往昔的电视镜头转换为这些细腻的文字。当你用这些方法来实践挖掘自己的美丽时，请记住，还有很多来自图书背后的祝福，让你回味。

魅力可以修炼，美丽可以保持，最重要的，是拥有一颗愿意美丽的心，并且为之付出行动！



A stylized signature or logo, possibly representing the author or publisher, located at the bottom right of the page.

一 水嫩美人——护肤全攻略

002 做个光鲜如玉的水嫩女人

004 不老的传说

008 对妈妈级化妆品说不

010 回“眸”一笑百媚生

012 护唇有新招——水果唇膜DIY



015 护肤面膜一网打尽

018 玉手巧养护

020 就是晒不黑——防晒霜全攻略

023 晒后美白修复面膜

026 “武斗”骄阳——夏季防护武器大搜索



CONTENTS



靓妆潮人——化妆入门进阶

- 030 “小”技巧“大”美丽
- 034 因“眉”施“画”
- 038 PASS黑眼圈
- 040 快速瘦脸化妆术
- 043 告别“花脸猫”美丽不褪色
- 045 “四眼”美女更电人
- 048 平庸五官化妆术——圆脸篇
- 051 平庸五官化妆术——方脸篇
- 054 平庸五官化妆术——小眼睛篇



- 057 平庸五官化妆术——鼻子篇
- 060 用“帅气”迷倒他
- 062 金属也柔情
- 065 美丽芭比妆
- 068 去除小“毛”病，美丽不怕露



三

衣饰美人——美体塑型穿衣宝典

- 071 “衣”穿就“瘦”
- 073 轻松掩饰小肚腩
- 076 巧着装告别小粗腿
- 079 翘臀美女穿出来
- 081 “领”先一步
- 083 以“帽”取人
- 086 丝袜诱惑
- 088 永恒的经典——双排扣大衣
- 091 豹纹女郎
- 093 条纹衣服我敢穿



四

我型我塑——魔鬼身材训练营

- 096 瘦脸魔术
- 099 懒人塑臀操
- 102 将赘肉“绳”之以法
- 108 床上减肥操



CONTENTS



- 111 网球减肥操
- 113 墙壁减肥操
- 115 擀面棍减肥操



青春不老——轻松简单养颜经

- 119 十种食物吃出美丽
- 123 “茶”暖美人心
- 125 醋美人
- 127 女子补血第一方——“四物汤”
- 129 红豆桂圆暖胃汤
- 130 莲子银耳汤



- 132 浪漫香蕉船
- 134 瘦身芒果寿司
- 136 绿野仙踪芭菲



六 魅女生活——时尚达人的各色生活

139 “宴会”女郎

142 动感“超女”

145 美丽的休闲时光

148 职场丽人



七 看我72变——平民变天后 妆扮实录

152 “男人婆”变身“窈窕女”

155 母女姐妹花演绎红色搭配经典

158 学“汤唯”做复古美女

161 平庸女孩变身聚会女王

164 时尚熟女养成记



时尚前线

水嫩美人

SHUI NEN 护肤全攻攻略

MEI REN

水做的女人，怎能容许自己的皮肤有些许的旱情呢？
拥有手指轻弹就微波荡漾的皮肤，并不仅仅是天生丽
质的专利。

做个光鲜如玉的 水嫩女人

无论是超级模特还是明星艺人，都无时不在展示着自己完美无瑕的光滑肌肤。无论是白皙的、古铜的还是小麦的，看起来都是那么的水嫩、富有光泽。我们不禁要想：有没有什么方法让自己的皮肤同样光鲜水嫩呢？

秘技一 充分补水

正确的洗脸方法是保持皮肤水嫩的第一步。每天最好用乳霜型的洗面奶洗过之后，再用泡沫型的洗面奶洗一次。因为乳霜型的洗面奶性质温和，能软化角质，而泡沫型的洗面奶清洁力强，双管齐下能让肌肤彻底清洁。

正确使用护肤品是保持皮肤水嫩的第二步。任何肤质都应该在清洁皮肤之后涂抹爽肤水，这一步绝不能偷懒。正

确的方法是用化妆棉沾上爽肤水后轻轻地顺着皮肤纹理涂抹，这样才不会伤害皮肤表层。涂抹润肤乳或面霜时也应该顺着皮肤纹理来涂抹。

秘技二 去除角质

海泥面膜和陶土面膜都能够深层清除面部肌肤的残余污垢、去除角质，并导入营养。适用于全身的除角质方法很多，比如：使用磨砂膏、去死皮素、洁面刷、去角质棉、去角质霜等。其中最简单的要算使用去角质霜了，去角质霜中含有天然胶质及丰富的维生素E，轻轻按摩就能去除老化角质。



秘技三 香熏浴

香熏浴能让全身肌肤充分补水。花瓣和温水能慢慢缓解紧张的情绪，舒展全身的肌肤。不过香熏浴的时间不宜过长，10~20分钟就可以了。如果有条件，可以做个全身体膜。很多专业的美容院都推出了中药滋养系列体膜，如茯苓、丝瓜络、杏仁等经过处理后可以补充皮肤水分，起到美白滋润的效果。

魅音丽语

做一个光洁美女，除了面部及全身肌肤的养护，眼部护理同样重要。上眼睑需要提升，下眼睑则需要紧致肌肤，消除皱纹，所以用两种不同成分的眼霜来分别护理更加科学有效。

不老的 传说



女人最怕什么？当然是衰老。不过，像赵雅芝这样的不老传说，估计是很多女性遥不可及的梦想。防止衰老，可不能等到年纪大了才想起来做，它需要早早开始。女人老没老，从四个敏感部位一看便知。法令纹、眼袋、额头、颈部，就是这四个部位暴露了你的年龄。法令纹是典型的皮肤组织老化，造成肌肤表面凹陷的现象；眼袋和抬头纹也都是衰老的标志；而颈部的衰老更是在不知不觉中发生。如何预防这四大问题呢？

秘技一 法令纹的预防消除

STEP 1

做漱口状鼓张两面颊，舌头在口内移动并推抵两颊。

STEP 2

舌尖在嘴巴内部按顺时针方向按摩嘴唇内侧的穴位，连续三次以上。

秘技二 消除眼袋操

STEP 1

最好每天斜卧在一块斜面木板上几分钟，增加头面部血液循环，改善颜面部肌肤营养状况。每晚睡前用维生素E胶囊中的粘稠液对眼下部皮肤进行涂敷及按摩。

STEP 2

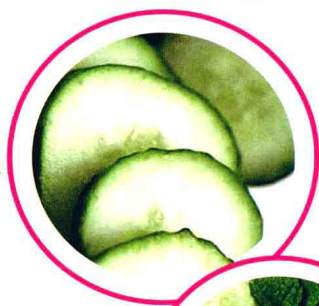
睡前在眼下部皮肤上贴上无花果或黄瓜片，也可利用木瓜加薄荷浸在热水中制成茶，晾凉后涂敷。

STEP 3

可在面部用些乳液或化妆品油脂，用手指朝上击打颜面部位。

STEP 4

坚持早晚用眼霜进行眼部按摩，最好使用针对性强的眼霜产品。



STEP 5

经常咀嚼诸如胡萝卜、芹菜叶或口香糖等，有利于改善颜面部肌肤。还需注意常吃些富含胶体、优质蛋白的食物，如动物肝脏及番茄、土豆之类。



秘技三 减少额头纹

STEP 1

多做脸部放松运动，例如闭上眼睛冥想，将注意力放在下巴上。

STEP 2

每星期使用1~2次保湿面膜，让肌肤提高含水量，从而减轻皱纹。

STEP 3

在锻炼身体时，以室内有氧运动取代户外运动，减少日晒的机会。

STEP 4

外出前一定提醒自己擦防晒用品（以能防U-VA和U-VB的较为理想）。

STEP 5

多喝水，养成规律的饮食、睡眠习惯。



秘技四 消除颈部赘肉

STEP 1

在颈部赘肉的地方涂上按摩霜或者紧肤霜。

STEP 2

用食指、中指一起将颈部的脂肪慢慢地往下颚及耳后方向挤。

STEP 3

两只手交替将颈部赘肉往上提拉按摩。



魅音丽语

1. 法令纹的预防方法，每个动作要连续做5遍，每天做4次，持续30天可见功效。
2. 临睡前吃得过咸和大量饮水，枕头太低都会形成眼袋，应注意避免。
3. 四个部位是一个人是否衰老的重要体现，最好同步预防。
4. 运动加上好的心情，是防止衰老的灵丹妙药。