

BEAUTY
101

李茜蓉/著
新 华 出 版 社

BEAUTY
101

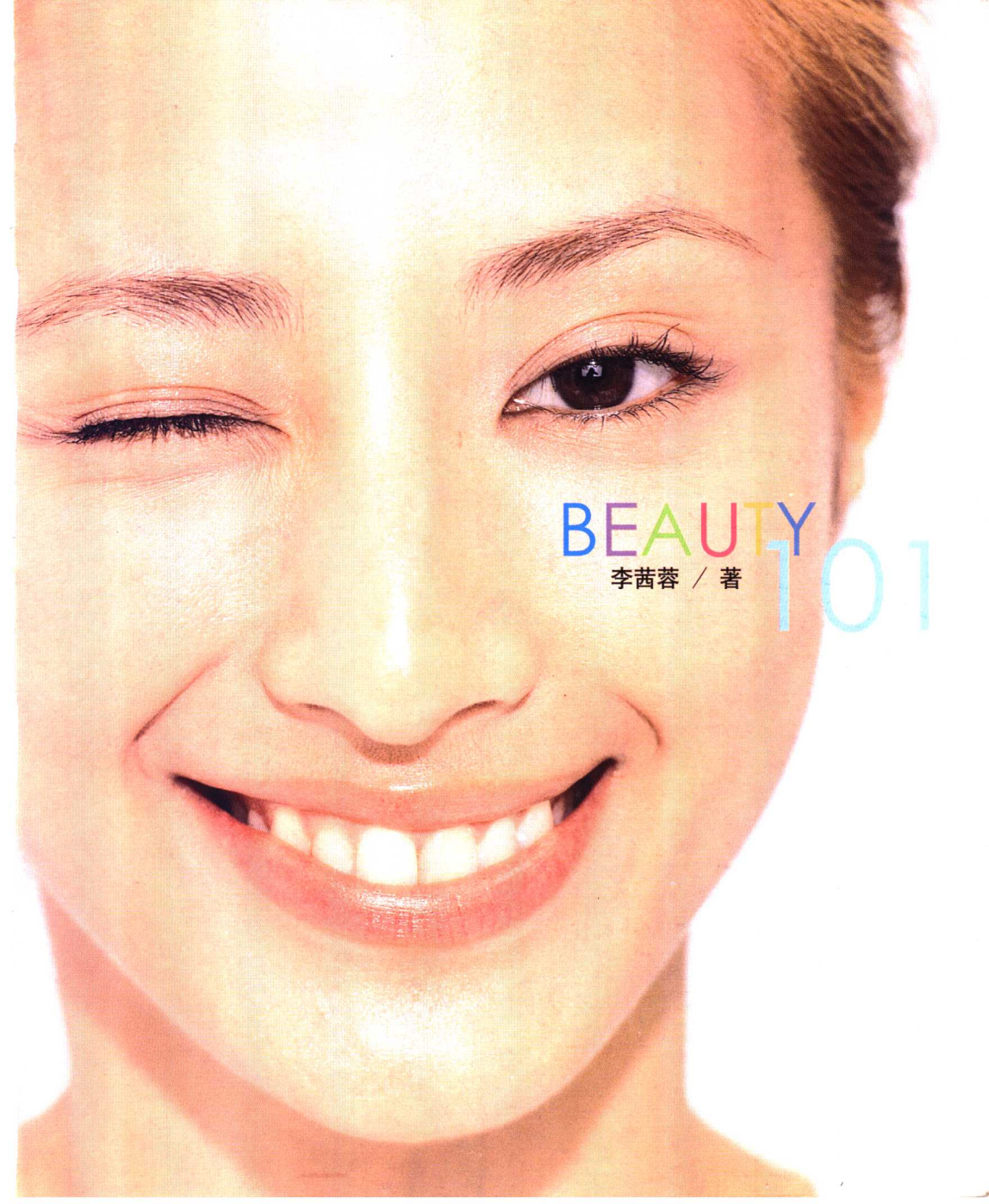
ISBN 7-5011-6092-9



9 787501 160921 >

ISBN 7-5011-6092-9/Z · 704

定价 25.00元



BEAUTY

李茜蓉 / 著

101

没有丑女人，只有懒女人

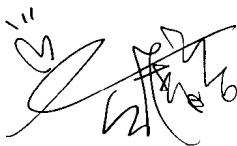
打从中学时期，爱美的我就开始喜欢拿着化妆品在脸上涂涂画画。

记得国中毕业那一年，妈妈带着我到百货公司，亲自挑选一套售价昂贵的高级保养品送给我，后来却因脸部肌肤无法负荷而束之高阁，原因归咎保养品太过滋养根本不适合当时的年轻肌肤，我这才恍然大悟原来“高级”和“昂贵”并不代表“适合”。

《Beauty 101》的诞生，可以说是经过好长一段时间的蕴酿，从懵懵懂懂爱化妆的学生青涩期，到现在因为艺人工作经常需要上妆的成熟期，长期间亲身体验所累积的化妆和保养心得、惨痛的失败教训，以及向顶级化妆师偷偷学来的“小窍门”经过有系统的收集、整理，都将在这里——介绍给大家。

这本书可以说是打破一般死板的传统化妆教学方式，提供茜蓉个人独家化妆保养小技巧，急救肌肤、值得投资的保养品、嘴唇脱皮SOS、5分钟战斗彩妆……都是符合21世纪现代女性简单又具效果的时下潮流化妆保养法，对于经常留意化妆、时尚、美容杂志，想变美但化出来效果却又差强人意的女性或是新手入门，都可以说是一大福音！

如果你已经看完整本书并熟读内文中的128点，就有机会变成美人儿，但请千万记得要身体力行，还是老话一句：“天下没有丑女人，只有懒女人！”



前言 —— 02

Part1 彩妆

眼睫毛 eye lashes

- 1 睫毛膏/10
- 2 李氏刷刷功/12
- 3 魔术白色睫毛膏/13
- 4 保证不掉毛的eye make-up卸除法/14
- 5 烫睫毛，高贵不贵/16
- 6 睫毛刷/17
- 7 睫毛的小梳梳/19
- 8 5秒钟睫毛膏快干法/19
- 9 沾到睫毛膏怎么办/20
- 10 睫毛膏长寿法/20
- 11 大小睫毛夹/21

眉毛 eye brow

- 12 扁平型眉笔最好用/26
- 13 速成自然眉/27
- 14 淡眉妹画眉诀窍/28
- 15 双色画眉法/28
- 16 完全定眉术/29
- 17 完全画眉工具/30
- 18 染眉DIY/30
- 19 误杀两道浓眉记/32
- 20 你刷眉了吗/33

唇部 lips

- 21 双唇脱皮SOS护理法/36
- 22 嘴角发炎对症下药/38
- 23 性感丰唇/38
- 24 气质美人的粉雾双唇/39
- 25 口红禁忌色/40

- 26 不要红唇框框/42
- 27 持久口红卸干净/42
- 28 口红调色盘DIY/43
- 29 俗色口红怎么用/44
- 30 口红当腮红/45
- 31 赞护唇膏/46

眼妆eye make-up

- 32 假睫毛不同配戴法/50
- 32a 以假乱真种植型/50
- 32b 眼尾三根上扬妩媚型/52
- 32c 整排配戴夸张party look/54
- 33 撑到宵夜的持久眼线/56
- 34 隐形眼线/56
- 35 芭比娃娃的有神大眼/57
- 36 迷死人的smoky eyes/59
- 37 eye gloss亮彩眼妆/61
- 38 眼睛要大要小心变/61
- 39 亮粉眼妆party look/63
- 40 黑眼圈完全遮瑕法/64
- 41 双眼浮肿怎么办/65
- 42 小眼妹&内双怎么化/65
- 43 画粉色系眼影的注意事项/66
- 44 画深色眼妆不弄脏的小秘诀/66
- 45 如何迅速更换眼妆? quick & clean! /67
- 46 眼影禁忌色/68
- 47 眼影彩色盘DIY/68

脸妆face make-up

- 48 眼睛、嘴巴选一个/72
- 49 完全吃妆法/72
- 50 我要变小脸/74

51	用手当调色盘/74
52	补妆100分/74
53	自然裸妆打天下/75
54	粉底省着用/78
55	遮瑕膏太干了怎么办/79
56	蜜粉刷刷乐/79
57	名扬四海“永和三美人”/79
58	刷出好气色/81
59	sheer & shimmer look/81
60	Summer最in的古铜妆/83
61	黄灯、白灯很重要/83
62	10分钟战斗妆/84
63	化妆品碎了怎么办/84
64	PRO彩妆师基本工具/85
65	刷刷也要洗膨膨哟/86
66	分辨膏状、霜状还是粉质/86

Part2 保养

67	弹性使用保养品/90
68	保养品聪明擦/90
69	卸妆乳别当按摩霜/91
70	谁比较会洗脸/93
71	懒人卸妆法/94
72	Oily skin控油妙方/94
73	脸部过敏护理法/95
74	去角质原则/95
75	干性面膜怎么用/96
76	面膜三吃/97
77	有脸见人喽/97
78	瑜珈美容术/98

- 79 出门必擦隔离霜/98
- 80 茜茜小公主保养品一览表/100
- 81 热带国家旅行护肤须知/101
- 82 保养品要擦到脖子/101
- 83 培养写美容周记的好习惯/102
- 84 多贪小便宜/104

青春痘 pimple

- 85 聪明遮瑕法/108
- 86 青春痘点成性感痣/108
- 87 清除粉刺自己来/110
- 88 完全除痘手术/111
- 89 痘痘药别乱用/112
- 90 预防长痘小常识/112
- 91 除痘后护理/113

美手 & 美脚 hands & feet

- 92 护手霜要勤擦/116
- 93 强化指缘杏仁油/116
- 94 双手干燥紧急护理/117
- 95 旧牙刷不要丢/117
- 96 3分钟指甲油快干法/119
- 97 Don't shake up your nail polish! /119
- 98 臭脚丫说bye-bye/120
- 99 简单护足法/122
- 100 长鸡眼怎么办/123

美体body

- 101 沙拉美容法/126
- 102 泡澡时间不浪费/126
- 103 屁屁也要做脸/127
- 104 巴厘岛在我家/128

- 105 除毛百分百/129
- 106 安全防晒法/132
- 107 每天刷刷乐/134
- 108 皮肤紧实很easy/134
- 109 pink nipples/134
- 110 泡澡好处多/135

秀发 hair

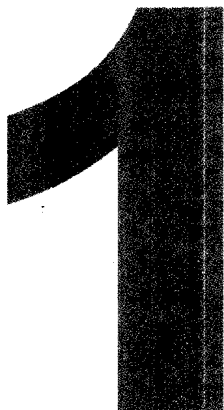
- 111 水果去角质/138
- 112 至少准备两把梳子/140
- 113 后照镜/141
- 114 正确洗发观/141
- 115 如何延长秀发新色/142
- 116 护发自己来/142
- 117 护发霜DIY/143
- 118 浪漫大波浪/143
- 119 值得投资的sedo工具/144
- 120 修剪刘海儿DIY/145
- 121 烫坏了怎么办/145

其他 others

- 122 到supermarket找保养品/148
- 123 名模巧克力小腹平坦法/148
- 124 起床水肿应变法/150
- 125 让你喝更多水的好方法/151
- 126 聪明投资化妆品/152
- 127 Don't wanna be a perfume girl! /153
- 128 茜蓉的补品/154



eye lashes



睫毛膏

“茜蓉，你这是真的睫毛吗？”“天哪，你的睫毛真长呀！”“好像洋娃娃哟！”嘿！嘿！茜蓉又不是混血儿，怎么可能有洋娃娃般的长睫毛！

其实想拥有长长动人的放电睫毛人人皆可，只是别以为用个增长睫毛膏随意刷一刷就okay了！想要刷到最浓密，刷到最纤长，刷到最持久，刷到最艳丽的境界，茜蓉小公主可就要好好地跟大家分享一下本人的独家睫毛刷刷功了，保证众家美女们受用无穷，以后必可刷得一双又长又浓的睫毛靓丽出门。天气热的话，还可以眨眨眼睫毛，当做小扇子来扇扇风呢！

现在市面上强调可以帮你睫毛增量、增长2.3倍以上的睫毛膏商品，多得如天上繁星，但在你掏腰包准备要荷包出血前，血拼女王茜蓉小公主可就要把多年来用血汗、用金钱、用泪水累积出来的实战经验告诉你，到底哪些品牌的睫毛膏值得你花钱购买！Girl friend, are you ready? Okay! 以下是血拼女王茜蓉小公主为您推荐的好好刷睫毛膏推荐报告。Here we go!

首先，各大名化妆造型师一致推荐，包括茜蓉小公主也诚心地为它竖起大拇指，价格实在、便宜又好用的Maybelline VOLUM EXPRESS Waterproof（美宝莲快捷浓密防水睫毛膏）。茜蓉当然是建议您买具有防水功能的啦！尤其因为要录影或拍戏的关系，经常一个妆就要顶个一整天，如果不是用防水睫毛膏的话，眼睛早就晕开得像熊猫的黑眼圈了！所以，经常在外奔波的苦命阿信以及天天工作8小时的office lady，防水睫毛膏对我们而言可真是个大发明呀！

Okay! 在刷完茜蓉给它一根大姆指的Maybelline VOLUM EXPRESS之后，想必你的睫毛已经具备了小小放电功能，但是这个距离茜蓉想要达到的标准还差了一大截呢！如果你觉得还是无法满足，如果你仍有些名牌化妆品情结，如果你想要汇集更多放电能量，girl friend，听仔细了！！通常在茜蓉刷完了Maybelline后，还会再刷一层LANCOME（兰寇）的3D立体睫毛膏和ESTEE LAUDER（雅诗兰黛）的纤俏魔法持久睫毛膏，会是Maybelline的好搭档！

这时候在看本书的你一定会产生一个疑问，既然高档的睫毛膏已经有了浓密的效果，为什么之前要先刷上一层平易近人的Maybelline呢？

这你就有所不知啦！其中的小道理就在于因为不同品牌睫毛膏的刷头都设计不同，如此一来，经过两种不同刷头设计的睫毛膏的洗礼之后，睫毛就会均匀且完全地沾上睫毛膏，而睫毛膏覆盖率的密度也就会达到100%了！包准让你看起来有Before & After的明显效果！

介绍完这么多好用的睫毛膏后，茜蓉可还没正式传授我的独家刷刷功呢！本人独家研究多年的刷刷功，就要在此大公开！

李氏刷刷功

2

Okay! 首先刷刷功第一招式，蜻蜓点水！展现一下咱们中国人卧虎藏龙的轻功，吓死那些洋鬼子们！这轻功呢，不是用脚，而是用手！通常美女们在刷睫毛膏时，总是由里刷到外，只刷到了里面的那一层，其实睫毛上排的外层，也是不可轻易忽略的！

第一步，先在上排的外层，用睫毛刷轻轻沾点一下末梢的部分，请注意茜蓉用了“轻轻”两个字！千万千万不要太用力，否则外层刷上太多的睫毛膏，会使睫毛过重，而产生下垂的情形。1、2、3轻点三下，第一招蜻蜓点水，这个梳整睫毛的动作可以帮助睫毛在整体刷完之后，看起来更有厚实感哟！



再来第二招，万丈高楼由根部刷起。乱刷一通，敷衍了事，不但让夹过的睫毛不易维持它的卷翘度，而且即便用了再好的睫毛膏也无法刷出浓密纤长的效果。从根部刷起不但可以维持睫毛长时间的卷翘，更是让睫毛刷出根根分明的关键！



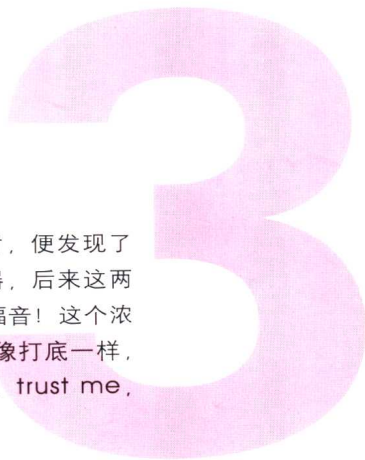
然后再用Z字型的横向动作增加睫毛密度，刷个两遍，最后前后直向方向拉开睫毛膏的纤维，增长睫毛，并达到根根分明的效果！别忘了眼头眼尾要多“拉长”几下，增添你的放电指数！

最后一招气功收尾，心平气和，Z字型方向轻刷下排的睫毛，只要60秒，李氏刷刷功包准让你刷出一双媚动人的电眼睫毛！

魔术白色睫毛膏

血拼女王茜蓉在3年前大战东京街头时，便发现了一个刷起来睫毛会瞬间变长3倍的秘密武器，后来这两年也开始售卖，真是咱们女性同胞的一大福音！这个浓稠的白色睫毛膏带有非常丰富的纤维，就像打底一样，刷完它之后再刷上自己喜欢的有色睫毛膏，trust me，感觉会很有成就感哟！

所有睫毛长度先天不足或是今晚有party要浓妆摇滚的美女们，可千万不要忘了擦用来打底的魔术白色睫毛膏，它是让你睫毛顿时变3倍长的最大功臣！



保证不掉毛的eye make-up卸除法

通常具有防水功能的睫毛膏，因为强调持久不脱妆，所以在卸去时，就会比一般的睫毛膏要来得困难！记得多年前茜蓉有个惨痛的经验，某次拍完照回家正在为我的长长的性感睫毛卸妆时，由于少不更事，直接用化妆棉沾了眼唇卸妆液，非常豪迈、快速又用力地在我的睫毛上进行我所谓的卸妆动作！（天哪！那哪能叫卸妆！？至今回想起来，当时的我根本是在自我毁灭呀！）

4 Anyway，卸着卸着，大概前后不到5秒钟的时间，化妆棉上没卸到什么睫毛膏，啊！！……一撮陪伴我20年的眼睫毛，就这样活生生地被我给卸了下来！Oh! My God! 这种感觉简直跟前年我剃光眉毛的震撼外加凄凉感有得一拼！至于为什么会无聊到把自己的眉毛剃光，请参见误杀两道浓眉记！Oh! 我那身体发肤受之父母，不可毁伤的睫毛就这样躺在化妆棉上……安静地……死了！事隔4年之后，在茜蓉的右眼上，当初犯下如此大逆不道的错误的影子，仍然清晰可见，意思就是说……那撮睫毛……还没长出来！！

所以啦，如果嫌自己的睫毛不够长，千万别以为自己是1个月大的小BABY，剪一剪睫毛，之后会变成2倍长。另外从茜蓉这个血淋淋的“睫毛错杀记”中便可知道，卸眼妆时，一定要投入感情温柔、轻轻地卸。最好是用化妆棉沾取卸妆液后，敷在睫毛上10秒钟，让那顽固的防水睫毛膏与防水眼线的胶质被卸妆液溶化约2/3后，即可再轻轻擦拭，这样不但可以使睫毛清洁，不伤双眼，更不用担心会看到化妆棉上有你错杀的眼睫毛！所以only 2 steps，先敷后擦，easy and clean！记住！欲速则不达，千万不要拉扯！另外，选择一瓶油水两性的eye make-up remover眼唇卸妆液，也是帮助防水眼妆能够彻底卸妆的重要关键。茜蓉小公主跟大家介绍三瓶我的最爱，不刺激双眼，又卸得干净，连戴隐形眼镜的近视美女都可以放心使用的eye make-up remover。

