

美丽俏佳人

不美不活

《美丽俏佳人》节目组 著

护肤·彩妆·发型·搭配

Kevin、小P、梅琳、游丝棋、家弘
带你解开美丽密码，开启女神潜能！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

美丽俏佳人

不美不活

《美丽俏佳人》节目组 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

图书在版编目(CIP)数据

美丽俏佳人 不美不活 / 《美丽俏佳人》节目组著. --青岛: 青岛出版社, 2013.12

ISBN 978-7-5552-0015-4

I. ①美… II. ①美… III. ①女性—美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第298309号

不美不活

书 名 美丽俏佳人 不美不活

著 者 《美丽俏佳人》节目组

出版发行 青岛出版社

社 址 青岛市海尔路182号(266061)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 0532-85814750 (传真) 0532-68068026

策划组稿 张化新 周鸿媛

责任编辑 王 宁

特约编辑 马 赛

设计制作 宋修仪

封面设计 毕晓郁

摄 影 阳乾视觉彭炫芝 美型社张旭

发 型 金 刚

制 版 青岛艺鑫制版印刷有限公司

印 刷 青岛炜瑞印务有限公司

出版日期 2014年1月第1版 2014年2月第2次印刷

开 本 20开(889毫米×1194毫米)

印 张 9

书 号 978-7-5552-0015-4

定 价 39.80 元

编校质量、盗版监督服务电话 4006532017 0532-68068670

(青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社出版印务部调换。

电话: 0532-68068629)

建议陈列类别: 时尚生活类 服饰美容类

CONTENTS

●Vogue

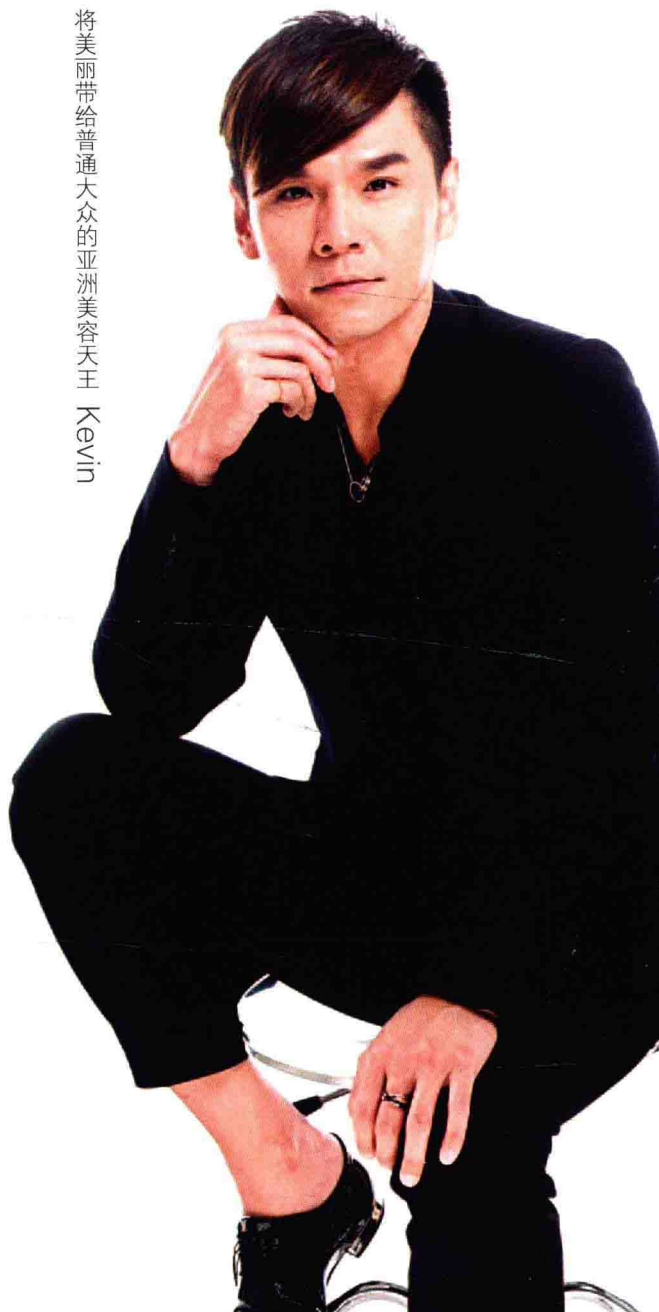
“美俏”主播们的时尚生活

王婧：时尚是一种自我表达	16
李斯羽：做自己的fashion icon	20
Linda：做自己喜欢的事很时尚	24
李晓峰：上一秒是回忆，下一秒是希望	28
叶一茜：时尚来源于生活	34
李晔：遇见美丽	38

part 1 如生命之鲜活 肌肤之美

面部清洁是护肤第一步	42
早洁面	42
晚卸妆	43
媲美美容院，殿堂级居家洗脸术	45
甩掉老脸皮教你去角质	48
打开毛孔	48
去角质	49
收敛毛孔	49
补充养分	50
肌肤基础护理	51
化妆水	51
精华	52
面霜/乳液	53
防晒霜	53
好肌肤 水当当	56
养成“不易干燥”的肌肤	56

将美丽带给普通大众的亚洲美容天王 Kevin



“绝不干燥”的卸妆秘籍	56	药补不如食补	73
打开肌肤的“食欲”	57	严重的痘痘肌应做专业护理	73
全身保湿很重要	57	问题毛孔通缉令	74
嘴唇干燥先去角质	58	圆形的黑头大毛孔	74
自制面膜更实用	58	圆形的油性大毛孔	74
喝水补水是王道	58	椭圆形的干性大毛孔	75
解答密集护理的迷思	59	可怕的水滴形衰老大毛孔	75
迷思一：人人都需要密集护理吗？	59	对症下药有效去黑头	76
迷思二：任何肌肤都可以密集护理吗？	59	爱出油的大毛孔黑头	76
迷思三：怎么进行密集护理？	62	顽固的小毛孔黑头	77
玩尽补水新花样	63	难搞的敏感肌黑头	78
花样一：补水喷雾	63	要祛斑，先养肝	79
花样二：花水	63	常见斑点分类	79
花样三：补水面膜	64	食物养肝方	79
分清体质大补水	65	别让你的眼睛出卖你	81
湿热体质	65	令人瞬间衰老的眼袋	81
血瘀体质	65	被误解为贪玩的黑眼圈	82
气郁体质	66	无处可藏的脂肪粒	83
阴虚体质	66	年轻十岁的驻颜秘籍	84
还你无瑕亮白肌	67	加强运动	84
防晒为美白之本	67	天天防晒	85
全面“围剿”黑色素，复方成分更给力	68	抗氧化	85
DIY美白加分护理	69	肌肤按摩	85
牙齿也要“白亮亮”	69	精油精采，“油”你做主	86
铲痘大行动	70	精油到底是什么？	86
痘痘形成初期	70	精油怎么用？	87
突发痘痘的解救方法	71	精油有助身心平衡	89
痘痘肌饮食注意	71	内脏多干净 脸蛋多漂亮	90
资深战“痘”员战痘史	72	排除心毒	90
清洁是首当其冲的	72	排除肺毒	90
控油	73	排除肝毒	91
上妆要轻薄	73	排除肾毒	91

CONTENTS

明星名媛的幕后推手 美妆维纳斯 游丝棋



part 2 如生命之绚烂 彩妆之美

不美只因不健康——经期自我保健	92
经期痛经	92
经期失眠	93
孕得健康 孕得美丽	94
如何减少孕期不适?	94
孕期是否使用化妆品?	94
孕期如何护理皮肤?	94
孕期如何合理饮食控制体重?	95
产后如何恢复身材?	95
这些化妆工具不能少	98
伪素颜将你骗到底	100
遮瑕痘痘肌	100
遮瑕毛孔粗大	100
遮瑕大范围斑点	100
遮瑕黑眼圈	101
遮瑕眼袋	101
遮瑕痣	101
韩剧女一女二只差一“画”	102
脸形眉形对对碰	102
修眉毛	103
无敌美睫大作战	104
假睫毛的种类与特征	104
假睫毛完美粘贴	105
迷人眼妆：桃花眼和无辜眼	106
四色眼影盘的运用	106
带来好运的卧蚕桃花眼妆	107
像狗狗一样的无辜眼妆	108
必须熟练掌握的铅笔眼线描画法	109

part 3
如生命之幻变
发型之美

腮红这样画最美	110	逆龄变年轻	114
高颧骨	110	韩系OL妆	116
包公脸	110	性感小野猫	118
槟榔腮	111	春夏撞色妆	122
面饼脸	111	秋冬冷美人	124
圆脸变瘦	112		

清爽发丝，要从清洁头皮开始	128
为头皮量身定购洗发水	128
为头皮呈上保养品	129
善用吹风机，飞扬每一根发丝	130
没有“风”，秀发很尴尬	130
正确吹发，才不伤头发	131
吹发方向不同，造型不同	131
DIY护发品，为秀发加餐	132
油性发质DIY护发品	132
干性发质DIY护发品	132
中性发质DIY护发品	133
急救受损发质，自制发膜	133
减龄高盘发	135
贝壳公主减龄盘发	136
风情蛋卷头	137
低马尾盘发	139
优雅低盘发	140
自然卷度大波浪	142
空气感慵懒卷发	145
飘逸度假风	146
花样年华	148



国际顶级时尚美学大师 梅琳

CONTENTS



明星界占据偶像地位的百变造型魔法师 小叮

part 4 如生命之和谐 搭配之美

心机马尾	150
心机马尾变盘发	152
公主头小脸发型	154
利落短发变有型	156
短发也有女王范儿	157

变女神，春日美裙施魔法	160
一衣多穿——印花洋装	160
学减龄女神：林志玲	161
学修身女神：萧亚轩	161
清凉夏日玩转白色混搭“疯”	162
梅琳老师教你挑选白T恤	162
夏日必备单品	164
白色单品推荐：鞋子	166
白色单品推荐：墨镜、包包	166
秋季百搭单品重复穿	167
棉质长裙	167
格子衬衫	168
牛仔衬衣	169
今冬时尚百搭王——大外套	171
以一敌百，经典白衬衫 牛仔裤	173
如何选择白衬衫？	173
如何选择牛仔裤？	174
全民宠爱帆布鞋	175
波鞋、球鞋、帆布鞋，怎么区分？	177
帆布鞋代表品牌	177

美丽俏佳人

不美不活

《美丽俏佳人》节目组 著

护肤·彩妆·发型·搭配

Kevin、小P、梅琳、游丝棋、家弘
带你解开美丽密码，开启女神潜能！



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位



美丽俏佳人

不美不活

《美丽俏佳人》节目组 著



青岛出版社
QINGDAO
PUBLISHING HOUSE

国家一级出版社
全国百佳图书出版单位

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

Preface 不妆不美 不美不活!

《美丽俏佳人 最享瘦》你看了吗?

看了的小伙伴, 多谢支持, 已经瘦身成功了吧?

没看的小伙伴, 恭喜你有不需要看减肥书的好身材, 但是这本书你一定会不会拒绝, “不美不活”这么有气势、有风格的宣言在正能量横行的当下尤为适合爱美的你。是的, 我们就是要帮助所有女生活出美丽, 活出自信, 活出精彩! 不美不活!

这本书里很多内容都是新鲜的、第一手的、节目中都没有的! 小P、Kevin、游丝棋老师分别为美俏主播们操刀的风格各异的彩妆大片, 由国际顶级时尚美学大师梅琳老师奉上殿堂级的美肤宝典, 由正义老师让大家见识“圆脸变瘦”、“逆龄变年轻”的彩妆魔力, Akin老师教大家各种快速上手的风格发型, 由家弘、萱萱、高荣荣老师为大家提供专业的美容圣经, 护肤达人们为大家奉献的独家美容秘籍……有这么多专家达人老师一起为本书出力, 很令人惊喜吧? 小伙伴们, 感受到我们的诚意了吗?

有人说, 美丽是一种素养。当你可以在事业上风生水起, 在家庭中游刃有余, 在学习上如鱼得水, 你为什么不可以拿出一点时间来打理自己? 打理出一个看上去更精致、更得体、更有品位的自己。让自己变得更美, 是你的态度, 你的责任, 不在于胖瘦, 不在于外表的美丑, 更不在于任何无谓的借口。

有人说, 只要你好好地修剪你的脚指甲, 走路的姿势都会看上去不一样。那么当你化一个适合的妆, 盘一个优雅的头, 穿一身得体的衣, 你猜会怎样? 你会发现世整个界都亮了, 你会看到满眼欣喜的颜色, 你会发现你喜欢的男孩在对你微笑, 你会装下一整个城市的喜悦, 你会……是的, 美丽的你会变得爱笑, 爱帮助别人, 爱家人, 爱这个世界, 更爱你自己。你的生活也会变得更出色。

恭喜, 当翻开这本书的时候, 你的女神之旅已经开启了!

《美丽俏佳人》制片人 王苗

2013年12月

专家推荐

李静

《美丽俏佳人》节目出品人



如果有人问我，让我觉得最有成就感的几件事，我想创办《美丽俏佳人》就是其中之一！这个节目这几年仍然有那么多人喜欢看，看来退到幕后的我，当时的选择是正确的。比我更有说服力的“静家族”的主播们，把最流行的时尚以及美丽心得毫无保留地带给观众，我感到无比欣慰。这次的主题叫“不美不活”！是不是吓人一跳？其实不然，不美不活是描述对美极致追求，不抛弃不放弃的态度，美丽可以让人更有自信更加精彩！

与其去羡慕别人，不如好好地打理自己，无论是美丽、事业还是情感，我认为不美不活都是一种正能量，积极乐观的生活态度！

这本书是个提示，提示大家爱自己，才能获得爱！

希望我们“静家族”各位主播达人老师的分享能帮助到你们，也希望我的使命——做女人一辈子的闺蜜，这个理想能够实现！

小P

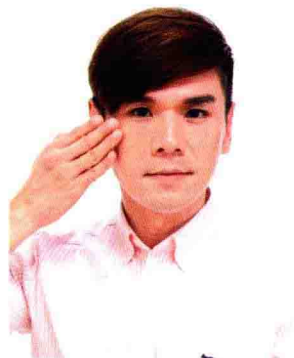
百变造型魔法师



缪斯女神的美让女汉子们望尘莫及？我要告诉你，人人都有做女神的天赋，“美”是女人最值得终身投资的大事业！如何变得更美是永远没有结业式的大学。《美丽俏佳人 不美不活》就是一本通往美丽的密码册，是打开美丽宝盒的金钥匙，它能帮你开启你的女神潜能！

Kevin

亚洲美容天王



我一直认为，彩妆应该是从人出发，为人服务的。马上迈入第八个年头的美俏，为你带来这本《美丽俏佳人 不美不活》。无论是从节目内容的挑选整理，还是到彩妆大片，以及妆容步骤的介绍，都遵循了从亲爱的你们的角度出发，为亲爱的你们服务的原则。希望可以通过这本书，让彩妆走进你的生活，让美丽的东西带给你更棒的人生！

梅琳

国际顶级时尚美学大师

游丝棋

美妆维纳斯

家弘

时尚药妆专家

Akin

头皮发丝美学专家



爱美是人类的天性，为了变得更漂亮更美丽，大家都很努力！其实我觉得能够看到、听到、闻到、吃到及用到自己喜欢又适合的各种食物是一件令人感觉美好的事哦！不要羡慕别人有多美，了解自己并找到适合自己的观念很重要，动起来把自己打理好，做一个闪闪发亮、“美丽与自信”兼备的人吧。

车尔尼雪夫斯基说过，美的事物总是与人的幸福与欢乐相连的。同样的，彩妆能带给人快乐和愉悦的心情不言而喻，更可说是门生活艺术。这本书期盼以艺术及实用的方式，让每个人发掘更多层面的美，内外融合，让彩妆焕发出更璀璨的生命力，为生活添加更多幸福的色彩！

王牌时尚美妆节目《美丽俏佳人》，七年多来一直不断地提供大家正确实用的化妆品知识，帮助大家建立正确的美妆保养观念、终结谣言、破解迷思！恭喜美俏经典之作《美丽俏佳人 不美不活》出版，不容错过的专业实用内容，绝对能让爱美的朋友们活得更精采、更自信、更漂亮！

一直站在第一线为所有爱美的女性把关，永远将第一手资料毫无保留地传送给每个亚洲女性的《美丽俏佳人》，继前一本《最享瘦》大卖之后，第二本终于轮到与发型、彩妆有关的内容。我每次在节目中做发型的分享都是以快手来展现DIY发型的容易度，经过两年的节目分享，我实质得到许多观众正面的肯定。因此这本《不美不活》也是非常简单，非常容易上手，省去你的疑惑，给你最快速正确的美妆资讯，绝对让你不美不活！

小布

国民美容专家



有句话说得好：“20岁之前父母为你的长相负责，20岁之后你要为自己的外貌负责。”对美丽的追求，除了是一种坚持，更是一种责任。你不能决定自己的长相，但你绝对可以决定自己的扮相。把自己妆扮得自信得体，是对自己负责，更是宠爱及疼惜自我的表现。不要再为自己的懒惰找借口，不管你十八岁还是八十岁，活到老，也要美到老！不美不活，活出专属于你自己独特的美！

萱萱

芳疗保养专家



很高兴担任《美丽俏佳人》精油讲堂的老师，一起与美俏传递“芳香入生活，精油健康美”的理念，如今美俏出版纸质图书，更加大了传播影响力。美丽绝非只是天生的，后天经营更重要，而知识则决定美丽的质量与效率，感谢美俏肩负用心传递美丽知识的重任，因为美俏，我们都是芳香俏佳人！

陈正义

美学教练



这本令人兴奋的实用工具书，是本让你花钱不多但看起来绝对美丽的指导书。《美丽俏佳人 不美不活》汇集了化妆、发型、时尚艺术，结合摄影艺术与专家达人们的美学概念，通过文字与图片让所有女性能够循序渐进、一步一个脚印达到不美不活的最高原则。我很高兴参与其中单元，期待本书能带给所有女性真善美的生活美学。

高荣荣

时尚中医



一个美女首先要珍爱自己，不美丽的人生是一种虚度，更是暴殄天物！《美丽俏佳人》一直以来都致力于让女人美丽精致，传播内外调养之法，让女人珍爱自我，内外皆美！正在阅读《美丽俏佳人 不美不活》的女人怎能不美？爱自己爱生活，一起迎来幸福美好生活！

CONTENTS

● Vogue

“美俏”主播们的时尚生活

王婧：时尚是一种自我表达	16
李斯羽：做自己的fashion icon	20
Linda：做自己喜欢的事很时尚	24
李晓峰：上一秒是回忆，下一秒是希望	28
叶一茜：时尚来源于生活	34
李晔：遇见美丽	38

part 1 如生命之鲜活 肌肤之美

面部清洁是护肤第一步	42
早洁面	42
晚卸妆	43
媲美美容院，殿堂级居家洗脸术	45
甩掉老脸皮教你去角质	48
打开毛孔	48
去角质	49
收敛毛孔	49
补充养分	50
肌肤基础护理	51
化妆水	51
精华	52
面霜/乳液	53
防晒霜	53
好肌肤 水当当	56
养成“不易干燥”的肌肤	56

将美丽带给普通大众的亚洲美容大王
XOVI



“绝不干燥”的卸妆秘籍	56	药补不如食补	73
打开肌肤的“食欲”	57	严重的痘痘肌应做专业护理	73
全身保湿很重要	57	问题毛孔通缉令	74
嘴唇干燥先去角质	58	圆形的黑头大毛孔	74
自制面膜更实用	58	圆形的油性大毛孔	74
喝水补水是王道	58	椭圆形的干性大毛孔	75
解答密集护理的迷思	59	可怕的水滴形衰老大毛孔	75
迷思一：人人都需要密集护理吗？	59	对症下药有效去黑头	76
迷思二：任何肌肤都可以密集护理吗？	59	爱出油的大毛孔黑头	76
迷思三：怎么进行密集护理？	62	顽固的小毛孔黑头	77
玩尽补水新花样	63	难搞的敏感肌黑头	78
花样一：补水喷雾	63	要祛斑，先养肝	79
花样二：花水	63	常见斑点分类	79
花样三：补水面膜	64	食物养肝方	79
分清体质大补水	65	别让你的眼睛出卖你	81
湿热体质	65	令人瞬间衰老的眼袋	81
血瘀体质	65	被误解为贪玩的黑眼圈	82
气郁体质	66	无处可藏的脂肪粒	83
阴虚体质	66	年轻十岁的驻颜秘籍	84
还你无瑕亮白肌	67	加强运动	84
防晒为美白之本	67	天天防晒	85
全面“围剿”黑色素，复方成分更给力	68	抗氧化	85
DIY美白加分护理	69	肌肤按摩	85
牙齿也要“白亮亮”	69	精油精采，“油”你做主	86
铲痘大行动	70	精油到底是什么？	86
痘痘形成初期	70	精油怎么用？	87
突发痘痘的解救方法	71	精油有助身心平衡	89
痘痘肌饮食注意	71	内脏多干净 脸蛋多漂亮	90
资深战“痘”员战痘史	72	排除心毒	90
清洁是首当其冲的	72	排除肺毒	90
控油	73	排除肝毒	91
上妆要轻薄	73	排除肾毒	91