第一图书网, tushu007.com

<<美丽俏佳人>>

图书基本信息

书名：<<美丽俏佳人>>

13位ISBN编号：9787540450045

10位ISBN编号：7540450045

出版时间：2011-7

出版时间：湖南文艺

作者：李静

页数：168

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：http://www.tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

前言

《美丽俏佳人》是所有女性的“知心朋友”经常有人问我说：“你做了那么多节目，哪个对你的帮助最大？
”凭私心讲，我首推《美丽俏佳人》。
因为这个节目改变了我的很多习惯，也让我获得了很多美学经验和护肤之道。
我会经常得意洋洋地让别人猜我的年龄，而且我有信心，再过十年，我依然会像今天一样充满自信。
试想，如果没有这个节目，我现在会是什么模样呢？
想都不敢想。
电视圈的人都说我是“长寿制作人”，《超级访问》到今年已经有十一年了，《美丽俏佳人》也迈进了第六个年头。
也许是我懂得与时俱进，也许是观众给了我太多包容，所以节目走到现在还没“挂”，这就是一大幸事。
《美丽俏佳人》在刚“出道”时并不被大家看好，如此小众的节目，怎能登上大雅之堂？
现在，各种质疑不攻自破。
在我看来，即使再过十年，这档节目还有得做，因为大家对美的追求是没有止境的，一批又一批走出校园的学生们又成了《美丽俏佳人》新的追随者。
无论是在装扮、情感方面，还是与职场有关的，我们都可以跟女性分享更多有益的经验。
而且，《美丽俏佳人》的定位绝不仅仅是一档美妆类节目，它是所有女性的“朋友”，我们也愿意为各位爱美的女性奉上一道特别美味的心灵鸡汤。

<<美丽俏佳人>>

内容概要

自09年以来，《美丽俏佳人》栏目出版的第一本新书！
全书内容精心挑选自1000多集节目，将大家最关心的，以前书中没出现过的内容整理而成。

在书中，小P、KEVIN、梅琳、游丝棋大谈明星们都在用独家美丽之道，核心内容涉及美肤保养、美体塑形、魅力彩妆以及独家精油自制等多个方面，如专为上班族设计的神奇排毒美腿按摩术、30+女人必学的粉红减龄术、简单好用的“剪刀手”去皱法、减肥不减胸的独家精油按摩术等，能让你全面拥有最流行的时尚妆法绝招、最实用的美丽技巧及独家精油DIY配方！
没时间看《美丽俏佳人》的朋友看这一本就足够了！

《美丽俏佳人：明星们都在用的美丽之道》不容错过的理由：
1、新书是1000集《美丽俏佳人》节目内容的精华荟萃，错过节目的朋友，看这本书就够了。

2、在书中，小P、KEVIN、梅琳、游丝棋等顶级专家联手为你支招，大谈他们轻易不外传的美容化妆之道，而且很多方法都是在书中首次出现。

3、随书赠送静佳魔法面膜和10元静佳品牌代金券，绝对物超所值。

4、新书核心内容涉及皮肤保养、美体塑形、魅力彩妆以及精油的芳香使用方法等多个方面，能让你全面拥有最流行的时尚妆法绝招、最实用的美丽技巧以及独家美丽精油DIY配方。

5、集经典案例、实用技巧、产品推荐和图片展示于一体，让每一个爱美的女性都能找到自己变美的方法，堪称爱美达人必读。

6、李静、小P、kevin、梅琳、游丝棋、Aven等曾在新书上市的第一时间发微博强烈推荐，引发众多粉丝追捧，喜欢他们的你，不能落下哦。

作者简介

李静

著名节目主持人、制作人，东方风行传媒创始人。

镜头前，她是毫不掩饰个性的女主播，她一手缔造的《美丽俏佳人》《超级访问》《非常静距离》《我爱每一天》等节目红遍大江南北。

镜头后，她成功打造了“静家族”、乐蜂网LAFASO、静佳Jplus等成功品牌，成为时尚女性生活方式的领袖。

生活中，她用一个女人的感受诠释着幸福的定义。

在多重身份中，她切换得游刃有余，成为大众心目中现代女性的新典范。

第一图书网, tushu007.com

<<美丽俏佳人>>

书籍目录

写在前面
CHAPTER 1 皮肤篇揭秘女明星的驻颜术
美白才是王道，蛋白肌养成术
哪种美白成分最适合自己
肌肤诊室典型案例
去除角质，打通肌肤美白通道
保湿补水，加快肌肤美白进程
促进代谢，加速黑色素的排除
全面美白答疑课堂
打响熟女真假皱纹“阻击战”，细纹靠边站
如何区分真假皱纹
分区抗皱法，灭掉幼纹
提拉、紧致肌肤的“明星们”
轻熟女老化指数自测门7
干燥肌水润急救术，留住少女般细嫩鲜活
肌肤为什么容易干渴
不同干燥肌的保湿护理方案
保持肌肤水润的卸妆、洁面技巧
脸部控油大作战，永远告别油饼脸
分“度”控油，为你量身打造控油策略
补水保养你不可不知的小常识
小心!油性皮肤六大调理“陷阱”
眼部美白全攻略，提升你的吸睛指数
眼部问题大挑战，你是哪一种
眼部问题小调查
黑眼圈，别再未烦我
爱化妆的美眉要警惕色素型黑眼圈
彻底解决眼袋骚扰的难题
抚平干燥细纹，回复柔嫩
美丽元素：眼霜成分集锦
远离“孔”慌，还原零毛孔瓷肌
对付毛孔问题应“多管齐下”
反“孔”抢救计划
拒做“斑”长，打造“高像素”美肌
色斑常识知多少
形成色斑的“元凶”有哪些
重点护理，逐步瓦解斑区
对抗斑点的“冠军”——维生素C
按压穴位，击退色斑
无瑕美鼻保养方案，解救五官的“统帅”
Chapter 2 美体篇塑造完美S曲线
Chapter 3 精油篇给身体最好的礼物
Chapter 4 美妆篇瞬间晋级化妆优等生
附录

章节摘录

插图：分区抗皱法，灭掉幼纹据调查，网友最关心的面部细纹中，能让你显老20岁的抬头纹排在了第一位，接着是能让你显老10岁的法令纹，而能让你显老5岁的眼角纹则排在了第三。
怎样才能灭掉这些让人闹心的细纹呢？
鱼尾纹攻坚战出现区域：眼周。
表现症状：眼睛下方肌肉出现松弛，黑眼圈、眼袋问题越来越严重。
最糟糕的是，细微的鱼尾纹也出现了。
主要成因：睡眠不足，受到电脑辐射等因素的影响，黑眼圈、眼袋问题会日渐加重。
如果眼睛长期得不到休息和保养，就会出现鱼尾纹。
对策：1.定期做局部保养。
眼部肌肉要定期做保养，1周敷眼膜两次。
2.避免过度拉扯眼皮。
长时间用眼后，不宜用手揉眼睛；化妆和卸妆时，动作要轻柔，不能过度拉扯眼皮；另外，必须选用柔和、无刺激性的卸妆水，才能避免刺伤眼部周围的细腻皮肤。
去除鱼尾纹的小妙招如果你不笑的时候，眼角的纹路并不明显，但是笑起来之后，眼角的纹路就比较明显，那你的鱼尾纹就是假性的。
对于这种假性皱纹，我们可以通过一些保养的手法让它消失。
假性皱纹的形成可能是因为你的表皮水分不足，弹力不够，缺乏活力，所以你一定要让眼睛周围的皮肤喝饱水分，能活化肌肤，增加肌肤的弹性。
而且，平常你在做保湿工作的时候一定要连眼周部分都要做，比如说每天在睡前，先用保湿型化妆水在眼部湿敷，然后再来按摩，效果会加倍。
1.化妆水湿敷用化妆水浸透眼部纸膜或者化妆棉，轻敷在眼睛周围，尤其是有鱼尾纹的部位，让肌肤补水充分，增加肌肤弹性，使后续保养更加有效。
2.配合眼霜的熨帖按摩用手指蘸取眼霜，点涂在下眼睑及眼尾处，然后用指腹从眼角开始向外经下眼睑斜向上按压、提拉眼部肌肤。
待眼霜吸收后，再次点涂眼霜，并再做一次按压、提拉的按摩；或者使用带有按摩头的眼霜做同样的熨帖按摩动作，效果更佳。
3.轻拍促进眼霜吸收由内向外轻拍眼部，因为在按摩的过程中，眼霜可能分布得不是很均匀，所以要用轻拍的动作弥补刚刚遗漏的地方，并促进眼霜的进一步吸收。

媒体关注与评论

好的东西一定要和大家分享，我们将永远与你同行！
——享誉国际的生活美学大师，娱乐圈炙手可热的造型师梅琳有了这本时尚锦囊秘籍，相信你在任何场合都能自信面对，任何时刻都能做个美丽俏佳人。
——大小S、蔡康永的御用造型师小P祝愿每一位阅读本书的朋友都能由内而外地变美丽！
——章子怡、Maggie Q 等大明星钦点的彩妆师Kevin从保养、彩妆到精油DIY，由内而外地全面蜕变，让你总是走在前端，成为魅力无限的美丽俏佳人！
——彩妆“维纳斯”，华人最知名的时尚彩妆天后游丝棋教人怎么打扮，很容易。
教人怎么打扮得时髦，也不难。
可教人怎样打扮才既时髦出位，又得体阳光，那就只有靠《美丽俏佳人》了。
——国际芳香疗法专家金韵蓉这真的是最强大的专家阵容了！
眼见美俏一点一滴的坚持，成就一个品牌实在太不容易！
美俏实现让人美丽的梦想，因为妳值得。
——资深时尚人、专栏作家马念慈喜欢李静。
最喜欢她主持的《非常静距离》。
这本书蛮不错呢，女人就该让自己越来越美丽。
—— 王威鹤%Angel喜欢看《美丽俏佳人》这档节目！
超喜欢李静，知性与聪慧并存的女性！
好希望能得到这本书，拜读拜读啊！
——孙淑楠·YoYo喜欢美丽俏佳人，喜欢老师们教给的美容方法。
——张丽萍喜欢里面关于精油的用法及用处。
——水娃1018买！
买！
买！
我爱你《美俏》陪伴我3年啦……美丽3年……时尚3年……蜕变3年——CHANEL轩仔

编辑推荐

《美丽俏佳人:明星们都在用的美丽之道》编辑推荐：新书还得到了台湾彩妆造型师，美容护肤专家，被誉为“偶像级明星造型师”的Aven、名模，首位登上vision封面的男模时诗、著名足球运动员李金羽、知名模特兼主持人Linda、美容专家仇明、著名演员李菁菁等名人的大力支持和推荐！
好的东西一定要和大家分享，我们将永远与你同行！
——享誉国际的生活美学大师，娱乐圈炙手可热的造型师梅琳有了这本时尚锦囊秘籍，相信你在任何场合都能自信面对，任何时刻都能做个美丽俏佳人。
——大小S、蔡康永的御用造型师小P祝愿每一位阅读《美丽俏佳人:明星们都在用的美丽之道》的朋友都能由内而外地变美丽！
——章子怡、MaggieQ等大明星钦点的彩妆师Kevin从保养、彩妆到精油DIY，由内而外地全面蜕变，让你总是走在前端，成为魅力无限的美丽俏佳人！
——彩妆“维纳斯”，华人最知名的时尚彩妆天后游丝棋教人怎么打扮，很容易。
教人怎么打扮得时髦，也不难。
可教人怎样打扮才既时髦出位，又得体阳光，那就只有靠《美丽俏佳人》了。
——国际芳香疗法专家金韵蓉这真的是最强大的专家阵容了！
眼见美俏一点一滴的坚持，成就一个品牌实在太不容易！
美俏实现让人美丽的梦想，因为妳值得。
——资深时尚人、专栏作家马念慈

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:http://www.tushu007.com