



on Face step 1 整面抹上粉底液,令肤色更均匀一致 Sofina Raycious Bright Shift Liquid \$280

step 2 然后全面扫上碎粉,令妆感更自然 Shiseido Maquillage Loose Powder \$250

on Eyes step 3 于眉骨位置扫上银白色眼影 highlight ettusais Beaming Design Color Eye Color C #wt1 \$60

step 4 整个眼窝位置扫上桃粉色眼影 Scarlett Glamo-Glitz #day \$125

step 5 画上色上眼线,眼尾位置微微向上扬 Lunasol Geminate Liner #02 \$190

step 6 下眼线则扫上色带闪亮效果的眼影 The Body Shop Shimmer Smudgers #07 \$100

On Cheeks step 7 斜斜扫上粉红色腮红 Maybelline color wear blush #04 \$49

on Lips step 8 先于唇部的中央位置涂上银白色带闪亮效果的唇膏 ettusais highlight cream \$130

step 9 最后涂上薄薄一层淡粉红色唇膏 Kanebo COFFRET D'OR Full Styling Rouge#pk 226 \$190

化妆师 Janice Lam

Pink 一向予人活泼感觉的粉红色,原来只要选一个偏桃红的色调,再配上啡色的眼影作下眼线,就可以带出秋日的感觉。

必画啡色眼线 粉红与啡可以说是个绝配,加上啡色后,可以将粉红的艳减淡,下眼线直用上带闪亮效果的啡色眼影,颜色会较为突出,并将粉红略略中和。另外画上啡色的上眼线感觉会较黑色柔和得多,虽然不及黑色来得精神,但却有很好的和谐效果。

银白唇膏打底 由于眼影方面的色彩较为鲜明,所以唇膏的颜色只需带点粉红,能突出唇色已经足够。今季较流行的方法是在唇部涂抹上银白色的 cream 状产品打底,再涂上唇膏,就可以带出幻彩而自然的效果。

冬日嫩色妆容

秋冬季的化妆,总离不开啡啡沉沉的颜色。其实粉红、彩蓝等颜色,只要配上一个较深色的眼影,再配上自然的唇色,整体妆容就会变得沉稳中带生气。

Grey Blue 粉蓝色的眼影感觉会比较夏天,但带银底的蓝色眼影感觉上就会秋意得多。再加上灰黑色的眼影作点缀,就不会显得太过 pastel 了。

眼影要有层次感 由于灰色或蓝色的眼影都容易给人眼肿的感觉,所以涂抹的位置一定要有层次感,不能一次过将颜色胡乱堆在一起。要突出层次感,眼窝位置可先涂上银色眼影,眼头前半部分则涂上蓝色,眼窝后半部分则扫上灰黑色,这样既有深浅颜色的对比,又可以加强层次及立体感。

黑色内下眼线 用灰色作下眼线容易给人不精神的感觉,所以最好以 gel 状眼线画上黑色内下眼线,双眼可即时变得更圆大有神。

on Face step 1 涂抹上粉底液后,为眼肚位置涂上遮瑕膏 HR Extreme Concealer \$280

step 2 扫上碎粉后,可于眼肚位置涂上一层带微闪亮效果的碎粉 Clinique Blushing Blush Powder #03 \$205

on Eyes step 3 于整个眼窝位置涂上银白色眼影 Estee Lauder Signature Silky Eye Shadow #forested pink \$180

step 4 眼窝的前半部分涂上蓝色带闪眼影 Laura Mercier Eye Color Quad #blue sky \$330

step 5 后半部分则扫上灰黑色眼影 Color Zone Glamorous Color Palette #03 \$68

step 6 扫上较粗身的灰黑色下眼线后,就画出一条黑色内眼线 Bobbi Brown Long-Wear Gel Eyeliner #black \$185

on Cheeks step 7 扫上啡橙色腮红 The Body Shop Shimmer Squares #01 \$195

on Lips step 8 扫上啡橙色唇彩即成 Laneige Snow Crystal Sheer Lipgloss #SYR433 \$150

妆容新知

01 香氛语言 假如需要形容阁下喜欢的香氛,你会利用什么形容词?清新?香甜?最新一期的《allure》就简单剖析了几个常用的香气语言。例如:“Ozonics”或“Marine”就可形容天然、带海水清香,或青瓜及西瓜的香气,“Floral Oriental”就代表果香的混合味道,清甜而柔软,如 Jean Paul Gaultier Classique 就是其一。

02 Salon&Spa 女生对美的追求,可达至相当危险的程度。多功能的美容品最能满足需要,就连 Salon 也可与 spa 服务来一个美丽的结合。例如来自 LA 的 Nelson J Salon&Spa 先照顾了客人对发型的要求,更配合了舒缓的 spa 服务,连 Maggie Q 亦是其座上客之一。

蓝扮女妆

黑白眼线斗法

大家有没有留意到如今画眼线的趋势是内眼线占主流,无论是传统的黑色眼线或是时下至 hit 的白色眼线,只要好好利用,就可以改变原来不太满意的眼型。

通常来讲,白色眼线较为适合画在下眼线的内眼线位,这样能使白的部分显得更大,令眼睛看起来更黑白分明、更圆更大,适合搭配整体可爱的装扮。而用黑色眼线画在下眼线的内眼线位,可使眼睛拉长,显得更为妩媚,配合晚装最合适不过。但大家要注意的是,内眼线是在最靠近眼睛的眼睑部分,因此在卸妆的时候要千万注意方法和工具,蓝蓝建议只需要用干净的棉花棒轻轻扫走内眼线便可。

各位姐妹如有私人美容小秘方或对美容有任何疑问,欢迎 Email 到 zk@ycwb.com “蓝扮女妆”收,记得附上靓照啊!

激新升CUP潮物

玲珑的曲线一向都是女士们毕生追求的目标,相信每位女士都不希望上围太薄弱、太无看头。与其做白老鼠试坊间所谓有助丰胸的食品,不如试试各种日本新奇的丰胸用具,够够玩味之余,顺便当做健胸运动;加上涂抹产品,自然令大家自豪地表现性感的一面。

用具篇

除 nude bra 最大路、又即时达到丰胸效果的胸垫之外,不少拉力橡胶、健身棒等都有助胸部肌肉更坚韧,加上运用不同技术的美胸仪器,胸部较平的女士就不用再为上围数字不够人劲而自卑啦。

机器类

Lucent Vast Burst 日本神奇丰胸瘦身器 \$1,680
集丰胸及瘦身两大功能,瘦身时用小时,丰胸时使用大杯,借助吸吮微电按摩,可以营造出更丰满的胸部,据讲每次使用后可持续一整天。

试后感 被杯吸吮胸部时感觉有小小痒的感觉,吸完 10 分钟后,似乎真是坚挺了。

iBeauty美胸垫(连美胸罩) \$1,280
美胸罩内含野葛藤、人参雪莲及专用作丰胸的 BST 精华,涂上乳罩后,再将美胸垫放于近乳头的位置,就可以利用生物微电流刺激乳腺,增加胸部弹性,建议每日使用 8-15 分钟。

Beau Sonic Super Facial & Body Machine 双效美容器 \$980
美容器利用超音波高频率的声能震荡,加大表皮细胞间的空隙及细胞膜的通透性,透过微温热的按摩作用,促进血液与淋巴循环,加速养分更容易导入深层组织细胞吸收。建议每日使用 5-10 分钟。

试后感 感觉很有趣,用完后胸部线条明显提升。

iBeauty3D内衣 \$388
iBeauty内衣 \$468
透过纳米加透红外线技术,穿上后后背背部的磁石有助改善血液循环及驼背问题,将鬼祟内推向前;此内衣为日本最新货品,同系列更有扮猫 pat 的“装假狗内裤”,穿上这套内衣后,再穿身的窄窄都能够挑战啦。

试后感 坐着、走路都非常自然,特别钟意“假狗内裤”,穿上后 pat pat 就又又又 sexy。

Nudy Bra 丰胸罩 \$498
不少经常要出席晚宴、要穿晚装的女士都不会觉得陌生,只要将“义乳罩”放在胸前再穿上胸围性感晚装,上围即变大,方便快捷还不怕有任何后遗症。

Secret Bra 神奇丰胸胸罩 \$198
用法非常简单,只要将胸罩戴上,就可以将胸部线条集中向上推,营造更劲的上围。

Chimi Skin Breast Massager 健胸按摩仪 \$580
这套貌似茶杯的美胸器其实是兼具按摩功能的美胸仪,借助微电流技术,贴于胸底可以防止胸部下垂,刺激乳腺,营造再度发育的效果。

试后感 美容器的热力,可以瘦面、紧肤丰胸,一件产品有这么多功能,认真好玩。

涂抹篇

涂抹类的美胸产品,多数以美容角度出发,针对性将胸部线条提升,兼夹有美白、去斑、改善细纹、增加弹性等作用,照顾如此周到,到沙滩穿得再少都自信过入啦。

LIERAC Bust Lift Spray Tenseur 美胸喷雾 \$256/雅施
喷雾装非常方便,每日早晚向胸部轻喷,就好像形成一层保护膜,兼令胸部更皮肤更嫩滑。

Clarins Bust Beauty Gel \$273/雅施
Clarins 喱有提升、修紧的作用,每晚涂上并轻轻由胸杯底部按摩至下巴位置,有助增加胸部弹性,并补充水分。

金丝燕之丰胸美乳液 \$498
(附送 9days extra-lash tonic ginseng extract/雅施)
乳液以超微粒纳米科技,加上金丝燕窝精华,早晚平均涂于胸部,再配合内附的 90 秒简单丰胸按摩法,就可以令胸部更丰满。

B3 健胸美容精华 \$75/卓悦
呈乳液状,能增加胸部弹性,增加胸部紧挺力,防止胸部下垂,有提升的作用。

YUMEI Whitening Magic Up Bust Gel \$368/卓悦
植物性雌激素,能加速血液循环;水溶性保湿成分,令胸部更滑,更坚挺。

7日丰胸喱 \$198/卓悦
喱状的质地,易于吸收,改善胸部松弛的问题,增加胸部弹性。

读者 Kenix
Laneige natural pure makeup base \$195/35ml
“我一向毛孔都较为明显,夏天又要遮毛孔,又要防晒,还要化妆,最怕就是怎样加在一起搞到个妆厚晒。这支 makeup base 有防晒功能,涂上后已可以修饰全部毛孔,肤色又均匀,还很贴肤呢。我现在涂完之后净扫薄薄一层碎粉就出街,省下不少工夫,非常方便。”

读者 Joanne
Maybelline duo cheek blush \$49/2.3g
“近期就试过 Maybelline 的腮红,别以为它几十元就可以不好用,双色可以混合在一起又可以单独用,上色都不错;而且还有四种颜色可以选,平时化妆已非常追捧,这款小小的盒子里有埋腮红真是非常抵玩。”

运动类

神奇健胸筋(绿色) \$188
只要手握橡筋的黄色位置,上下、左右拉紧,亦可反手加扭毛巾姿势拉紧,就可令上身肌肉收紧,增加胸部线条的美感。

试后感 橡筋弹性非常强,可以很轻松地减肥,由心口向外拉还有扩胸功效。

Rhythmical Exercise Bar 发声健体棒(pink) \$498
健体棒有发声功能,所以即使愈练愈累,感觉难度倍增,却有无穷的鼓励,为纤走手臂赘肉,令胸部肌肉更团结,记住保持每日 20 分钟的健胸运动。

试后感 掀起没有想像这么难,不过怕一下子练到有老练的话,刚开始时最好每次练不多过 10 分钟。

豆美丽

大豆,又名黄豆,是豆类食物中营养价值最高的一种,除了富含丰富蛋白质、卵磷脂质外,当中的大豆异黄酮更有效舒缓女性周期及更年期不适。作为新时代女性的你,注重健康之余,不妨配合 3 天含丰富大豆异黄酮的瘦身健美餐,焕发身心健康美。

大豆美肌餐单

	Breakfast	Lunch	Tea	Dinner	Dessert	
Day 1	低糖豆浆 1 杯 低脂芝士 1 片 麦包 1 个	吞拿鱼三文治(切边) 1 份	低糖豆浆珍珠 1 杯 + 加上 2 茶匙燕麦片	杂菜豆腐煲 椰菜 1/2 碗 白菜仔 1/2 碗	鲜虾 3 只 白饭或糙米饭半碗	豆腐低脂芝士蛋糕 1 件
Day 2	低糖豆浆椰果 1 杯 火龙通粉 1 碗 黄金奇异果 1 个	净云吞 1 碗 肉菜(走油) 1 碗	雷耳炖木瓜(连渣) 1 碗	瘦肉蒜粒豆腐煲 瘦肉 5 片(薄) 硬豆腐(切粒) 1 磅	杂菜 1 碗 白饭或糙米饭半碗	腐竹白果羹 米糖水 1 碗 士多啤梨 5 粒
Day 3	低糖豆浆 1 杯 麦皮 4 汤匙(加上提子干/碎果仁 1 汤匙)	鱼片粥 1 碗 肉菜(走油) 1 碗	炖雪梨水(连渣) 1 碗	节瓜鱼肉豆腐煲 节瓜(切段) 1 条 白饭或糙米饭半碗	豆腐花(少糖) 1 碗 布霖 1 个	