

<<美丽PK赛>>

图书基本信息

书名：<<美丽PK赛>>

13位ISBN编号：9787503245145

10位ISBN编号：750324514X

出版时间：2012-9

出版时间：中国旅游出版社

作者：武宗扬,熊乃瑾

页数：179

字数：54000

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>

## &lt;&lt;美丽PK赛&gt;&gt;

## 前言

苏芒：时尚传媒集团出版副总裁 《时尚芭莎》执行出版人、主编 所有美好的事物都不是凭空而来的。

小熊和小武要出书了，叫一个好听的名字《美丽PK赛》。

瓷娃娃一样的熊乃瑾和精致优雅的武宗杨，一个是少女派美女明星，一个是淑女派美容总监，获得她们的邀请为本书作序，让我倍感惭愧和压力。

为什么呢？

作为主编和前辈的我虽然有诸多职场经验和良好的奋斗习惯，但在美容这一重大问题上，老实讲，除了跟随我们《时尚芭莎》美容总监小武同学，还真的差一大截。

但是，我必须真诚地告诉大家，我们杂志的美容内容是我抵抗衰老、每天睡四五小时还照样容光焕发的根本保证。

因为，小武是一个极具说服力、有影响力而且很酷的编辑。

别看她看上去柔柔美美的，在杂志上做出来的东西却个个直指人心。

《女人，有美的权利，更要有美的能力》，她用中外微整容医生大揭秘，让我认识到科学发展到今天，我们可以像学习驾驶一样，驾驭改变和创造自己的美丽，做更好的自己。

因为认同她的理念，我的人生中第一次去打了BOTOX。

她为我们做的《掌控体重才能掌控人生》，让我认识到，如果连自己的嘴都管不住，怎能管理好团队？

连自己运动、健康都不能坚持的人，怎能对事业永不言弃？

来源于这样的推动和小武推荐的各种方法，我终于成功地减到自己理想的体重，并通过锻炼让原来开始有下垂迹象的大臂，练出了完美的肌肉线条。

小武常常在她的专栏中告诉我们，天下事都一样，只要你爱它，关注它，为它付出，你就会得到你想要的一切。

诚如她在本书开篇中说的，所有美好的事情都不是凭空而来的。

我从她那里学到《好产品更需好手法》，需要黄金按摩手，将营养品彻底揉进皮肤去才能最有效果；

《不完美更完美》，怎样利用自己眼中的容貌缺点变成迷人的美丽特点；更为重要和让我彻底相信她的，是她和她的老板董刚、《时尚芭莎》美容组的全体同事，坚决不用公关稿，坚持全体亲身试用产品，他们经常为体验不同的科技美容或减脂项目分头每人试做检查，为体验护肤、防晒品分组实验涂后户外曝晒效果，虽然也会有过敏、不适甚至短暂的治疗反应，但他们的精神和经验都是最真诚的。

为将每种有效美容的方法提供给读者，他们甚至飞去美国找出麦当娜的美容医生、飞去韩国遍访十大整形名医、飞遍全球发现美容圣品，我相信，任何一项工作，只要你真心地狂热地爱着它，只要你觉得它是天底下最重要的事，它就会成为你一生中最美好的事业，你也会变成这份事业中最重要的人。

在这里我衷心地感谢小武和《时尚芭莎》美容组，多年来的教育和帮助，让我相信并实践你们的理念和方法--永不放弃美丽，美丽也会永不放弃你！

苏芒 2012/6/20 北京

## <<美丽PK赛>>

### 内容概要

《时尚芭莎》美容副总监武宗杨，美女明星熊乃瑾，两大美女互相PK，互相比量，比拼自己的美容秘技；在美白、防晒、清洁、保湿、瘦身等十三个擂台上互相比拼，看谁技高一筹。飚出来的美丽才够给力，才能让人信服。这场比拼，谁是最终赢家。你才是最终裁判。

<<美丽PK赛>>

作者简介

武宗杨，《时尚芭莎》美容副总监。

熊乃瑾，女演员，华谊兄弟传媒股份有限公司签约艺人。

<<美丽PK赛>>

书籍目录

一、美白

武宗杨：

美白·狭路相逢白者胜

熊乃瑾：

美白·是药不是水

二、防晒

武宗杨：

防晒·高一点，High一点

熊乃瑾：

防晒·防晒老重于防晒黑

三、清洁

武宗杨：

清洁·没有它就没有一切

熊乃瑾：

清洁·轻轻地柔柔地，有爱有耐心

四、保湿

武宗杨：

保湿·Hold不住水分怎么办

熊乃瑾：

保湿·365天喝水不间断

五、精华

武宗杨：

精华·一瓶精华已不够

熊乃瑾：

精华·它是护肤品里的高帅富

六、痘痘

武宗杨：

痘痘·一辈子的痛

熊乃瑾：

痘痘·立即搞定不迟疑

七、眼霜

武宗杨：

眼霜·光靠眼霜哪里行

熊乃瑾：

眼霜·适合你的才是最好的

八、面膜

武宗杨：

面膜·就算不睡觉也要敷起来

熊乃瑾：

面膜·我是面膜狂

九、底妆

武宗杨：

底妆·好底妆才有安全感

熊乃瑾：

底妆·要的就是减龄

<<美丽PK赛>>

十、化妆

武宗杨：

化妆·眼线和睫毛膏是我的点

熊乃瑾：

化妆·腮红和眉毛，提起精气神

十一、瘦身

武宗杨：

瘦身·你有什么理由不hold住体重

熊乃瑾：

瘦身·一辈子都要瘦

十二、按摩

武宗杨：

按摩·我是各种按摩控

熊乃瑾：

按摩·狠狠爱自己

十三、护发

武宗杨：

护发·信赖专业护理

熊乃瑾：

护发·居家自己摆平

## &lt;&lt;美丽PK赛&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：因为基因好，我一直觉得自己是不太需要美白的，直到一年前我因为出差参观日本的乐敦集团，一台名为visia（此仪器目前大陆也不难找到了，多家高端美容医院都有配备）的仪器用活生生的数字告诉我，我有173颗潜在斑。

而同行并且和我一组很有名气的尼可哥哥却只有十几颗，我当时自信心全无。

立刻开始问他没有斑的原因，他回答我：在家也拉着窗帘，基本不出门，防晒霜一个月涂好几管。

好吧，看来所有美好的事情都不是凭空而来的。

我随即回家开始思考自己的美白计划，因为我的皮肤很敏感，每年都会过敏几次，所以对于美白产品非常慎重，首先我不会将自己所有的护肤产品都换成美白全线，而是只换精华和面膜，精华我会先在耳后和下颏的部位先试一下，如果没有特别的不适感再开始使用，从局部到全脸。

面膜2周左右用一次，缩短敷的时间，如果用后皮肤有泛红，就放弃。

另外为了消除以往遗留的痘印造成的色素沉淀，我还果断地搭配了一瓶果酸乳液和果酸洗面奶。

不过使用上也要随时“察言观色”，开始几天用一次，局部用，后来没有反应再每天用、全脸用。

在这样的调理下，3个月后，我脸庞两侧太阳穴周围以前的痘印基本不见了踪影，下巴上的痘印因为比较顽固还有色素沉淀但是有了一定的好转。

T区部位在果酸洗面奶的调理下也更加通畅了。

接下来，我的美容医生建议我可以用光子嫩肤再来一下全脸提亮、均匀肤色，这样也可以打掉一些颜色比较淡的斑，所以我又接了3个月的光子嫩肤治疗，这个过程中，不断有同事走得近近地看着我的脸说，咦，怎么不一样了？

你最近休息得不错呀！

这么白！

还超亮！

是呀，我不得不承认，光疗的效果是任何护肤品都达不到的，它立竿见影，让你有一种重生的感觉，哪怕这种感觉是比较短暂的，因为目前光子技术只能维持几个月的效果，一旦停打就会原形毕露。

但是我觉得，拥有美丽，哪怕一瞬间也是值得的。

## <<美丽PK赛>>

### 编辑推荐

瓷娃娃一样的熊乃瑾和精致优雅的武宗杨，一个是少女派美女明星，一个是淑女派大美容总监；一个是天生丽质的四川姑娘，一个是追求完美和极致的美容编辑，一个对美容护肤有着她自己独特的见解，一个对于美容护肤有着非凡的热情和专注执着。

就像小武说的那样，所有美好的事物都不是凭空而来的，那么她们的美容PK，到底谁更有说服力？小熊和小武在此与大家分享清洁、保湿、美白、面膜、精华、防晒、按摩等各种美容心得。

海报：

<<美丽PK赛>>

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>