

<<我是大美人>>

图书基本信息

书名：<<我是大美人>>

13位ISBN编号：9787561346075

10位ISBN编号：7561346077

出版时间：2009-7

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：张蓝依

页数：208

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>

<<我是大美人>>

前言

说到大美人哪里最多，答案当然是演艺圈了。

看看那些女明星，每一个可都是美得不得了。

但是，你也不用太羡慕她们啦，其实明星的美丽也是靠后天保养才可以那么光彩夺目的。

那肯定就会有人好奇了，究竟是什么化妆品，能让明星们拥有光洁白皙、晶莹剔透的肌肤呢？

哈哈，不要着急哟，这本书就是来帮你解开疑惑的，耐心看下去吧！

像香港的陈慧琳，她不但歌唱得好，人也非常的nice，看看她又细又白的皮肤真是让人羡慕啊[其实Kelly一直都没有刻意做一些保养工作，她认为一个人的肤质是天生的，有的人拥有正常的饮食，充足的睡眠，皮肤却不好，并且也不会因为搽了什么保养品而有所改变。

不过，Kelly很重视脸部的基本护理，每天早、晚洗脸，搽化妆水、化妆液，从不偷懒。

而以饰演古装戏闻名的贾静雯，不愧是个“古典美人”，就连她对护肤品的选择观念也有一点点“古董”她比较相信纯植物复方的产品，据她透露，纯植物复方能够使女性的肌肤避免提前进入老化阶段，进一步增强肌肤的紧实与弹性，令肌肤保持长久水润与亮白，尤其适合东方女性肤质使用。

一般来说，大家都认为女人在25岁之后才需要开始护理肌肤，还有人觉得这个时候才是开始护理的最佳时间段。

<<我是大美人>>

内容概要

大明星们稀奇古怪的美颜绝招，大美女们花容月貌的修炼秘笈，最全面、最时尚、最有效果的肌肤护理指南，美容大王大S、九头身美女吴佩慈、不老玉女周慧敏.....她们的美丽秘诀就在这里，姐妹姐妹，一起美起来吧。

镁光灯下的明星们，对于美的要求那可是非常的严苛，绝不允许脸上出现任何瑕疵。纵然工作缠身，却仍然“国色天香”，想不想探究一下她们美丽的秘密呢？都说女明星们驻颜有术，演艺界的大美女说起养颜来，可是各有想法各有妙招。偷偷告诉你明星们的私房养颜绝招，只要照着做，你也会越来越漂亮喔！

<<我是大美人>>

作者简介

张蓝依，女，一位具有丰富美颜经验的资深美容师，目前就职于某高级女性养生会馆。

处女座的她对事事都要求完美，护肤当然也不例外。

从开始钻研各种让自己变美的方法至今，可以说算得上是一位美容达人了。

因为工作的关系，她有了很多接触美女明星的机会，这也让她的养颜经越发丰富起来。

因此，她非常想和众多爱美的女生一起分享它们，于是就有了我们这本《我是大美人——明星私房养颜经》。

事业已渐入佳境的她，并没有放弃对美丽的追求，她还在美容养颜的道路上不断探索，争取将更多变美的小秘诀传授给大家。

<<我是大美人>>

书籍目录

Part01 大美人养成预备课 卸妆——净白素颜必修课 卸妆武器大PK 卸妆实战 洁面——适合的才是最好的 洁面武器大PK 洁面实战 揭秘洁面陷阱 化妆水——基础护肤很关键 化妆水的功效 化妆水的分类及作用 乳液——保湿最重要 乳液实用篇 乳液与面霜 面霜——加强护肤的法宝 面霜加效Tips 超好用的平价面霜 护肤中的十大陷阱 深藏不露的护肤陷阱 避开陷阱，我有高招Part02 美美的水嫩肌肤 保湿产品中明星成分 常见的保湿成分 常见的油脂成分 换季保湿最当先 内调是关键 外养效果会更好 另保湿失败的四大幕后黑手 保湿秘籍 不同场合的保湿大法 办公室女生的全天保湿方案Part03 就是要变白 面膜到底有多重要 这种面膜很方便 这种面膜见效快 美白的生理“周期表” 整合肌肤生理期（经期） 肌肤安全期（经期后的第二周） 前安全期（经期前一周） 后安全期（经期后第一周） 一定要赢的美白大战 美白战略的皮肤 晒后修复不可忽略 辐射到底有多可怕 小小基本功 久盯电脑加速颈衰老 “鼠标手”靠边站 对抗黑色伤害 内调很关键 美白产品统统来 无瑕无痘的皮肤最优质 美白的道路很艰辛 明星们的美白大作战 美白路上的二十个障碍Part04 就是要从头美到脚 大美人的水漾美唇 水漾美唇养成术 美唇备忘录 美发女战士 水水润润的飘飘长发 呵护头发的严苛守则 女人的第二张脸 纤纤玉手的保养心得 好好保护你的指甲 美女的脚也要够美 我的爱脚心得 脚也能美容 闪闪亮亮的宝贝睫毛 保护睫毛的不败妙招 魅力电眼的养成秘笈写在后面的话编后记

<<我是大美人>>

章节摘录

插图：Part01 大美人养成预备课都说“没有丑女人，只有懒女人”，蓝依觉得这句话说得简直对极了。

虽然我们不是生下来就知道爱美是怎样的一件事，但是现在补救也还来得及啦！

好多人都觉得只有皮肤看起来很不好的人才需要去特别保养，但是，从很多女明星传达的她们刚入行时的美容经验来看，如果仗着天生丽质而毫不在意，恼人的皮肤问题就会很快出现。

要是你也抱着“我天生皮肤好，不用靠保养”这种想法，那要赶紧提高警惕喽！

总听人家说“臭美，臭美”，好像我身边还真是有不少人觉得“爱美”是一件很丢脸的事情。

蓝依觉得这种想法真是要不得，想要变美其实没有什么不好阿，谁不想成为人见人爱的大美人啊！但是呢，方法一定要找对。

选择适合自己的粉底、卸妆油是很关键的，去角质和敷脸也一样都不能少。

一旦遇上了肌肤问题可不能马虎了事，要请教专业人士或者皮肤科的医生才行。

当然了，肌肤的确是要保养，但是不是要花大价钱来做护理工作呢？

蓝依个人认为，这真的没必要，量力而行就好，所以蓝依在这本书里给大家介绍的东西都是很平价的，性价比超高，让你在变美的同时，不用担心荷包会变得空空的哦！

不过我在工作和生活中也经常接触到这样一些女生，她们真的对自己的皮肤毫不在意，随便弄一些东西就往自己的脸上抹，蓝依认为，女人一定要聪明才会美丽。

这个聪明不是指你的智商，而是你对待自己的态度。

任意挥霍自己的青春资本，可是笨女人才会做的事情。

想要变成个大美人，就先来上一节预备课吧，把基础的东西弄懂了，才能保证“上层建筑”又牢又漂亮。

这个基础的东西就是护肤最基本的步骤，可能大家看到这儿会有些不以为然，但是，千万别感到奇怪，因为蓝依在工作和生活中真的接触过不知护肤为何物的女生。

她们不仅不知道最简单、最基础的护肤步骤，就连一些护肤用品的功能也说不清。

在这里，蓝依要忠言逆耳啦，姐妹们一定要注意，女人的青春很短暂，过了20岁，你的皮肤内的细胞就开始慢慢退化，虽然这个过程很漫长，也很难一下子看出退化的后果，但是真要等到你发现的那天，可就太晚了。

所以保养真的是越早越好，否则，一过了25岁，肌肤就会像凋谢的花一样，老得很快。

我曾经听很多顾客或者朋友向我抱怨过，说保养了和没有保养毫无区别，25岁看起来还是25岁，一点也没有年轻。

姐妹们请记住，保养是一种储蓄工作，也许你现在做了却没有看出什么效果，但是今天的保养是为了明天不会衰老得很厉害，为了让你40岁的时候看上去还像25岁，现在就赶快行动起来吧！

卸妆——净白素颜必修课化妆不仅可以增添女性的美丽，还可以体现你在社交礼仪上对别人的尊重。

所以，现在已经不是提倡“素面朝天”的时代了。

但是，天天化妆，肌肤的小问题也会随之而来，即使不是浓妆艳抹，淡淡的妆容也是会给皮肤造成很大的负担的，如果洗脸的时候卸妆不彻底，让化妆品残留在脸上，很容易会造成毛孔堵塞，还会让本来白白净净的皮肤变得晦暗不堪。

妆没卸干净，短时间内也许你还不会发现问题，但是连续几周过后，肌肤就会向你发出“警告”了。

等到有一天，当你突然发现自己好像“草莓妹”，脸上还长出一堆小痘痘的日寸候，才意识到卸妆的重要性，那就已经来不及了。

而且假如毛孔中的彩妆没有洗干净的话，很容易在肌肤表面堆积成厚厚的角质，那么你后面的保养工作可就会白做喽！

其实卸妆的工序一点也不复杂，但是这个过程却总是要在一天结束后要休息的那一刻进行，这是让很多美女们头疼的问题。

很多人经过一天的工作或学习，往往就没有耐心和精力去卸掉粉底、腮红、睫毛液以及眼线液，带着残妆便上床倒头大睡。

<<我是大美人>>

长此以往，皮肤怎么能不出现恼人的令你尴尬的问题呢？

所以，各位美女一定要牢记，即便你再累、再困，也要彻底清除了脸上的残妆才能入睡。

美丽经验谈千万要记住，虽然洗脸前要卸妆，但是可别胡乱擦拭，以免弄伤肌肤。

要按步骤行事，特别是眼部、唇部等重点化妆部位。

你知道吗？

卸妆可是护肤工作中最最重要的一部分。

选择一款适合你自己的卸妆产品，不但能令清洁工作事半功倍，还会起到养护肌肤的作用呢！

如今，商场专柜里的卸妆产品种类繁多，卸妆油、卸妆水、卸妆乳、卸妆霜，看得人眼花缭乱。

这些卸妆产品都是按照不同的质地来区分的，但是你知道它们的差别究竟在哪儿吗？

究竟哪种卸妆产品才最适合你呢？

下面就让蓝依来简单向你们介绍一下，相信看完这部分，你会获益良多。

卸妆油 清洁力超强的卸妆油，非常适合那些经常上妆或是有完整上妆习惯的女生。

它的原理设计是以油溶油，这种原理可以让成分为乳化剂油脂的卸妆油轻轻松松地和脸上的彩妆油污融合，再通过以水乳化的方式将彩妆溶解。

这种卸妆方式非常彻底，即使你是为参加party而化的大浓妆也能干干净净地卸掉。

经常有顾客跑来问我，卸妆油里面是不是含有矿物油，在这里我要告诉各位美女，目前市面上大牌子的卸妆油已经突破了以往的矿物油成分，它们所采用的都是植物性的质地，这种成分较矿物油更安全、更温和，也更能完全清除残留彩妆。

但是需要注意的是，在使用过卸妆油之后，一定要记得再用洁面乳将脸清洗一次，这样才能保证彻底清洁，同时卸妆油也不容易残留在脸上对皮肤造成伤害。

美丽经验谈 因为卸妆油的主要成分是植物性油脂，所以油性皮肤的女生最好少用或者不用。

在这里蓝依要给姐妹们推荐两款人气卸妆油，这可是蓝依亲自试用过的，并且也得到了很多女生的认同，最重要的是，一些美女明星也是这两款卸妆油的忠实拥戴者哦！

来自日本的FANCL是日本国内最著名，也是规模最大的“无添加”护肤及健康食品品牌。

这个品牌的特色就是不含防腐剂，不含色素，让顾客能够安心、放心地使用。

FANCL的明星产品就是净化卸妆油，经过蓝依的试用，我个人认为，这真是一款安全无刺激的产品，因为蓝依本人的皮肤有些稍稍敏感，所以对护肤品非常挑剔，但是这款卸妆油将刺激度降到了最低。后来蓝依经过了解才知道，原来这款卸妆油采用的是玫瑰果油、椰子保护油等纯天然植物成分，并且借助超微细的“纳米速净因子”彻底洁净眼、面及唇部化妆品，有效地防止面部出现发黄、暗疮、粉刺等肌肤问题。

大明星梁咏琪就曾经在多个不同场合推荐过这款卸妆油，说它“质地温和，乳化效果好”。

蓝依本人也认为，这款卸妆油的卸妆效果真的很不错，不仅卸得干净，而且用后脸部一点也没有紧绷的感觉，还相当保湿。

还有一款卸妆油，虽然它的价钱稍稍有些贵，但是性价比是相当的高，如果你偏爱欧美系产品，那么这款是再适合你不过了，它就是M.A.C的清爽净妆油。

M.A.C. 是大名鼎鼎的雅诗兰黛化妆品集团旗下的第一个非由兰黛夫人自创的品牌。

所以可想而知，它的口碑和效果一定是非常不错的了。

这款卸妆油最大的特点就是补水控油，由于添加了有滋润皮肤功效的葡萄籽油和橄榄油来代替原来的矿物油成分，使得它的清洁效果变得十分强劲。

蓝依有个明星朋友介绍说，这款卸妆油在夏天用效果十分显著，因为夏天的皮肤经过一天的高温和日晒，总会变得有些敏感，但是这款产品中含有能够镇静肌肤的洋甘菊，所以能够起到爱解晒后肌肤干燥、发痒的症状，相当于为脸部做了一个晒后修复SPA，真是一举两得。

卸妆乳、霜卸妆乳和卸妆霜，一听名字就知道是非常滋润的卸妆产品，干性或中性皮肤的女生最适合用这种产品。

卸妆霜的质地相对于卸妆乳要厚，用来清洁较为全面的妆容，而卸妆乳则有点润“妆”细无声的感觉，它的质地比较薄，而且一般在小范围内使用的话，可以免水洗，所以比较适合在化妆时清洁化坏的妆容。

<<我是大美人>>

用这两种卸妆产品的时候，一定要注意手法，要以手指画圆圈的方式将彩妆慢慢溶解，然后再用洁肤海绵轻轻地将脸上的卸妆霜（乳）及清洁下来的彩妆擦干净。

美丽经验谈在使用卸妆霜的时候一定要注意，千万不能把它们当成按摩霜来用，不停地在脸上做按摩，那样只会把已经洗出来的彩妆污垢，再“按”回皮肤里，产生反效果。

在这里，蓝依要向学生朋友推荐一款平价的卸妆霜——THE FACE SHOP水果卸妆霜。

THE FACE SHOP是韩国非常流行的人气产品，在韩国“自然主义化妆品”之称，其所有产品均是以纯植物和水果为主要成分，再加上它价格平易近人，产品效果好，从而很受年轻人的欢迎。

但是它的缺点就是只适于那些化淡妆的女生，因为这款卸妆霜滋润是够滋润，但清洁效果一般，不过对于还在上学的学生来说，它的清洁力已经绰绰有余了。

至于蓝依本人，目前正在使用Sisley希思黎百合洁肤乳。

这款产品蓝依推荐给那些年龄较大，有一定经济收入的女性。

因为这款洁肤乳真是非常滋润，对于中年女性来说，一款具有很好的滋润效果的洁肤产品是至关重要的。

这款洁肤乳中含有百合、锦葵花、菩提花、葵花油等多种植物精华，不但能快速、彻底地清洁残留在脸上的彩妆和脏东西，还能起到滋润、舒缓肌肤的功效，也是一举多得的好产品。

<<我是大美人>>

后记

读完这本书，相信大家对于明星的各种私房养颜招数都已经了如指掌了。

我们和本书的作者衷心希望它能帮助您变得更加美丽。

在本书的编排过程中，为了增加书籍的整体美观，我们选用了一些非常精美的图片。

虽然明星们的美丽总是那么高高在上，但我们想告诉大家的是，只要有决心，照片上的美丽也能属于你。

在这里，我们感谢那些将明星们美丽的一面记录下来的摄影师，也感谢在本书中出现过的那些漂亮的女明星们，是他（她）们为我们注入了无限力量，使得我们在“美丽”这方面拥有无人能比的自信与智慧。

但遗憾的是，由于现今照片的转载过于频繁，有部分照片的原拍摄者我们已经无从查找。

其中一些照片因其本身拍摄得相当精美，我们不忍割舍，遂收录到本书中。

为了保证本书的顺利出版并尊重照片原拍摄者的著作权，特此声明，敬请来电来函，以便付酬。

再次感谢所有出现在本书中的明星和照片的原拍摄者们，也向您——我们亲爱的读者，深深地表示感谢！

<<我是大美人>>

编辑推荐

《我是大美人(明星私房养颜经)》用轻松时尚的方式，向读者一一呈现明星在皮肤护理、美容、瘦身、化妆等方面独特的方法。

“偷来梨花三分白，借得梅花一缕魂”，美丽可以由借鉴得来。

明星也并非天生就具有超好的身材和容貌，只是她们更加注重保养和塑造，美丽也就慢慢得到了。我们可以通过她们的美容心得获得的全新体验。

<<我是大美人>>

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>