

扮靓，女人最珍贵和最值得鼓励的天性！

扮靓女王

张坤◎著

扮靓，女人最珍贵和最值得鼓励的天性！

扮靓女主人

江苏工业学院图书馆
藏书章

张坤◎著



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

图书在版编目 (CIP) 数据

扮靓女皇 / 张坤著. —北京: 中国水利水电出版社, 2006

ISBN 7-5084-3770-5

I.扮… II.张… III.①女性—美容—基本知识②女性—皮肤—护理—基本知识 IV.J974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 062280 号

书 名	扮靓女皇
作 者	张 坤 著
图 片 授 权	中国图片网
出 版 发 行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机)、68331835 (营销中心)、 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京墨人彩色印刷有限公司
规 格	889mm × 1194mm 24 开本 8 印张 150 千字
版 次	2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷
定 价	35.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换

版权所有·侵权必究

前 言

两句“废话”让你青春不老

你知道吗？有两句“废话”能让你像张曼玉一样青春不老。

想知道究竟是什么话如此神奇吗？那就读一读下面这个小故事吧：

曾有拜访者问慧海禅师：“您用功修道吗？”

慧海禅师回答道：“用功！”

拜访者又问：“怎样用功呢？”

慧海禅师回答道：“饿了就吃饭，困了就睡觉。”

拜访者有些不解地问道：“如果这样就是用功，那岂不是所有人都和您一样用功了？”

慧海禅师说：“当然不一样！”

拜访者继续问道：“怎么不一样？不都是吃饭睡觉吗？”

慧海禅师说：“一般人吃饭时不好好吃饭，有百般忧虑；睡觉时不好好睡觉，有千般妄想。我和他们当然不一样。”

“饿了就吃饭，困了就睡觉”——听起来好像是两句不痛不痒的“废话”，但事实上，如果想和张曼玉一样青春不老，只要将这两句话牢记心中并身体力行就可以了。

很多女人总是瞻前顾后地生活，沉溺于各种忧虑和妄想之中，把过多的心思放在男人身上，不知道“宝贝男人不如宝贝自己”的真理，她们的“青春小鸟”会因此很快飞走——忧虑和妄想会不断侵蚀女人的身体，会变成各种毒素，让女人的皮肤失去光泽，让女人的眼角爬满皱纹，让女人的年华弹指间逝去……几年或十几年后，这些女人就会变成那种与美丽、性感以及独立彻底绝缘的“黄脸婆”，并生活在随时有可能被男人抛弃的恐惧之中……

为什么要想那么多呢？如果你不想上面的事发生在自己身上，那么就吃饭时好好吃饭，睡觉时好好睡觉，恋爱时好好恋爱，运动时好好运动，工作时好好工作。除此之外，本书为你找来了张曼玉、李英爱、妮可·基德曼等60位最擅长宝贝自己的扮靓女皇，她们将告诉你怎样宝贝你的面容，怎样宝贝你的身材，怎样宝贝你的心。

只要你不再瞻前顾后，并丢掉所有忧虑和妄想，学会怎样宝贝自己，你也能像本书中的60位扮靓女皇那样，拥有时间打不败的美丽。

目 录

前言

第1章 青春永驻之谜1



01 张曼玉为什么容颜不老?.....2



02 李英爱为何偏爱土豆面膜?5



03 林志玲美容养生秘诀是什么?8



04 玛丽莲·梦露最想要什么? 11



05 乌玛·瑟曼美为何不可复制? 14



06 莫妮卡·贝鲁奇凭什么绝色倾国?17



07 苏菲·玛索为什么青春永驻?20



08 茱丽娅·罗伯茨凭什么美到极致?22



09 索菲亚·罗兰为什么拒绝整形?24

第2章 性感无敌之谜27



10 安吉丽娜·茱莉凭什么性感无敌?28



11 珍妮弗·洛佩兹怎样美臀?31



12 哈莉·贝瑞怎样保养最昂贵胸部?34



13 凯瑟琳·泽塔·琼斯凭什么拥有一切?36



14 凯莉·米洛为何拥有最美身材?39



15 佩内洛普·克鲁兹怎样美腿?42



16 卡梅隆·迪亚兹拼命模仿谁?44



17 克劳迪娅·希弗最爱吃什么?47



18 詹尼弗·安妮斯顿怎样塑身?50



19 莎朗·斯通怎样保养自己?52



20 凯特·温斯莱特怎样告别丰腴美?54



- 21 伊丽莎白·泰勒怎样减肥?57

第3章 个性倾城之谜 61



- 22 妮可·基德曼凭什么迷倒世人?62



- 23 陈好“美人3项”是什么?65



- 24 舒淇为什么越懒越美?68



- 25 章子怡为何最爱美人汤?71



- 26 林熙蕾为什么向往裸泳?74



- 27 碧昂丝·诺里斯为何每天吃6餐?77



- 28 麦当娜凭什么征服世界?80



29 萧蔷怎样保持最优心态?83



30 黄奕最爱吃哪些蔬果?86



31 钟丽缇为什么喜欢冥想?89



32 郑秀文知名度与什么成反比?92



33 刘嘉玲为什么“小看”自己?95



34 韩剧一姐孙艺珍怎样减压?98

第4章 完美雪肌之谜101



35 李玟肌肤为什么吹弹可破? 102



36 容祖儿肌肤保湿秘诀是什么? 105



37 范冰冰养颜秘诀是什么? 108



38 Maggie Q为什么不吃肉? 111



39 陈慧琳怎样保养肌肤? 114



40 关之琳美肤秘方是什么? 117



41 刘涛为什么最爱跳绳? 119



42 大S为何拥有瓷娃娃肌肤? 122



43 黎姿为什么只喝温水? 125



44 金喜善为什么最爱橄榄油? 128



- 45 杨采妮为什么最爱纯蜂蜜? 131

第5章 魔鬼身材之谜 135



- 46 徐若瑄为何拥有傲人小蛮腰? 136



- 47 小甜甜如何变身性感尤物? 139



- 48 辛迪·克劳馥为何拥有黄金比例身材? 142



- 49 蔡依林不瘦谁能瘦? 144



- 50 萧亚轩为何贪吃不胖? 147



- 51 小S“翘臀秘诀”是什么? 150



- 52 张柏芝怎样告别“婴儿肥”? 153



- 53 李冰冰怎样吃出好身材? 156



- 54 藤原纪香怎样保持魔鬼身材? 159



- 55 朱茵“35D挺美秘诀”是什么? 161



- 56 莫文蔚美腿秘诀是什么? 164



- 57 维多利亚如何变成骨感美女? 167



- 58 林青霞为何酷爱佛教饮食方式? 170



- 59 张惠妹靠冥想能减肥吗? 173



- 60 吴君如冰箱里有什么? 176

1 青春永驻之谜



01 张曼玉

为什么容颜不老？



魅力是由一点一滴经营而来，绝非一朝一夕之功。的确，完美肌肤需要坚持不懈地呵护，只有长期为肌肤进行基础保养和调理，才会尽可能长久地保持肌肤完美的状态。我不赞成采用那些快速见效的美肤方法，那样与自然不符。美最重要的是一个人开心、自信的状态。

——张曼玉

我们都知道，女人最怕的敌人是时间。但对于张曼玉来说，时间非但不是敌人，反而就像是一个最好的朋友，一个雕塑师——它将张曼玉雕琢成一个“气质赢天下”的女人，一个仿佛永远不会老的女人。

● 张曼玉美人计之一：喝盐开水清肠

“不管在哪里，我早上起床一定首先要用盐开水清肠。因为人身诸恶莫过于肠毒，肠毒去除干净了，人体也会变苗条。”

● 张曼玉美人计之二：魅力要一点一滴经营

“魅力是由一点一滴经营而来，绝非一朝一夕之功。的确，完美肌肤需要坚持不懈地呵护，只有长期为肌肤进行基础保养和调理，才会尽可能长久地保持肌肤完美的状态。我不赞成采用那些快速见效的美肤方法，那样与自然不符。美最重要的是一个人开心、自信的状态。”

● 张曼玉美人计之三：珍惜夜晚的黄金时间

“最重要的，是要尽量避免熬夜造成的伤害，珍惜夜晚的黄金时间，让肌肤进行自我修护。无论工作有多繁忙，时间安排多么紧张，我都不会缩短睡眠的时间。而且，在任何时候我都会保证睡眠时空气畅通，这样才能使皮肤更加充分地呼吸。”

一次和朋友喝酒聊天，喝到半醉的时候，她懊恼地叹道：“我的真命天子在哪里啊？我怎么总是找不到。”

“你的真命天子在哪里？他就在你的屁股后面啊。”

朋友扭头看了看自己的身后，然后反问道：“我的真命天子在我的屁股后面？”

“我说他在你屁股后面的意思就是，只要你抬头挺胸向前走，你的真命天子自然会跟在你的屁股后面，对你紧追不放。”

朋友听了我的话之后笑了，她说：“我明白你的意思了。”

我之所以这么说，是因为受到下面这则我很喜欢的小寓言的启发：

狮子母子在草原上散步。小狮子问母亲：“妈妈，幸福在哪里？”狮子妈妈说：“幸福就在你的尾巴上啊。”小狮子听完在原地转起了圈，它想咬住自己的尾巴，但怎么都咬不到。看着小狮子的天真举动，狮子妈妈笑道：“小笨蛋，幸福不是这样得到的——我说幸福在你尾巴上的意思就是，只要你昂首向前走，幸福就会一直跟随着你。”

其实所谓的真命天子和幸福一样，如果你总想着他在哪里，那实在很笨——因为这样做无异于那只想咬到自己的尾巴而在原地打转的小狮子。如果你放开心思，全力做你想做的事，走你想走的路，反倒会和你的真命天子以及你的幸福不期而遇。