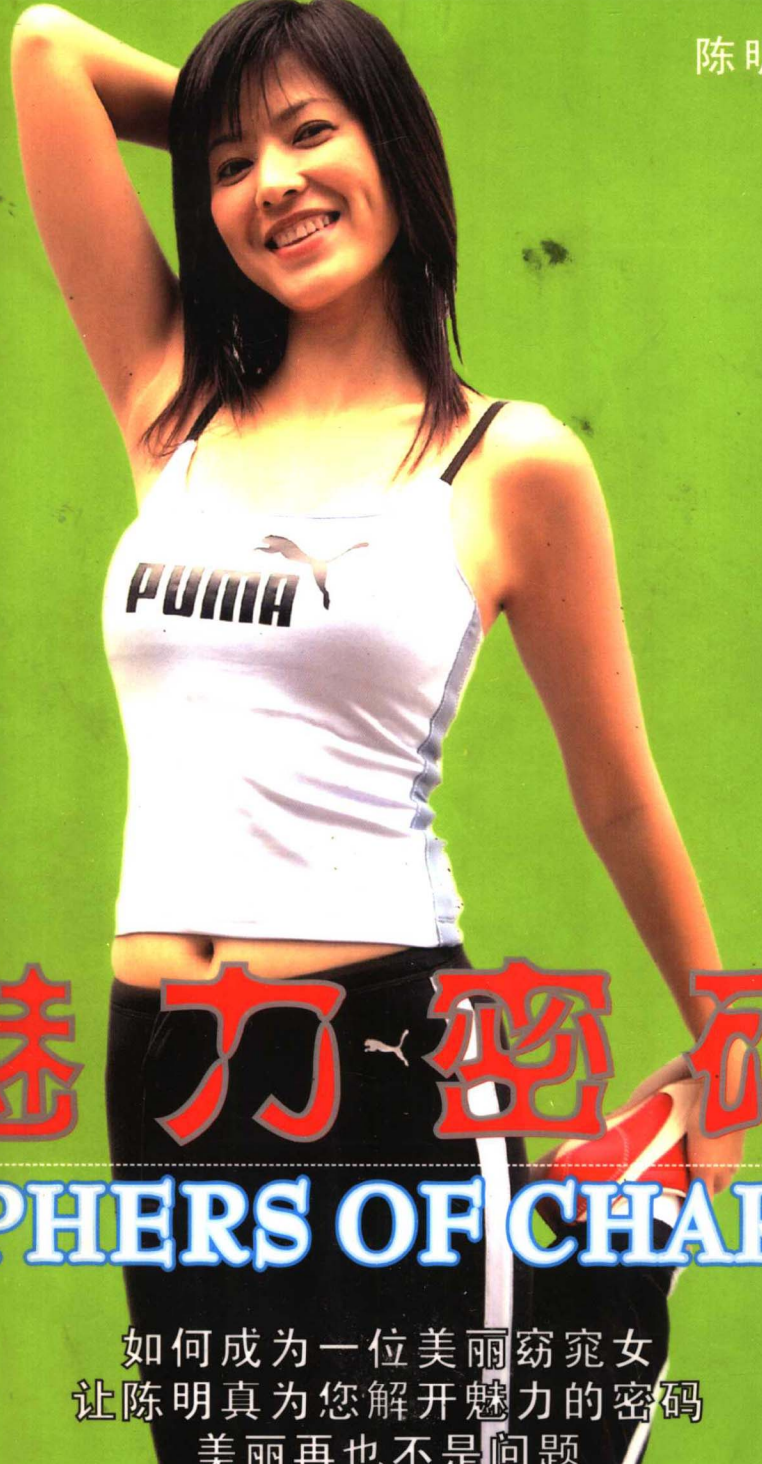


陈明真 著



魅力密码

CIPHERS OF CHARM

如何成为一位美丽窈窕女
让陈明真为您解开魅力的密码
美丽再也不是问题

辽宁人民出版社 辽宁音像出版社

© 陈明真 2004

图书在版编目(C I P)数据

魅力密码／陈明真著.—沈阳：辽宁人民出版社：辽宁音像出版社，
2004.5

ISBN 7-205-05701-9

I. 魅… II. 陈… III. ①女性—减肥—方法 ②女性—美容—方法
VI. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2004)第 008332 号

本书简体中文版由台湾趋势文化事业出版社独家授权使用，未经出版者书面许可，不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

版权所有 侵权必究

出 版：辽宁人民出版社 辽宁音像出版社

(地址：沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮编：110003)

发 行：辽宁音像出版社(024-23284705)

印 刷：沈阳新华印刷厂

幅面尺寸：145mm×207mm

印 张：4.5

字 数：122 千字

印 数：1~10000

出版时间：2004 年 5 月第 1 版

印刷时间：2004 年 5 月第 1 次印刷

责任编辑：蔡文祥 朱 敏

封面设计：曹文彪

版式设计：金 昊

责任校对：刘再升

定价：24.80 元(含 CD)





魅力密码

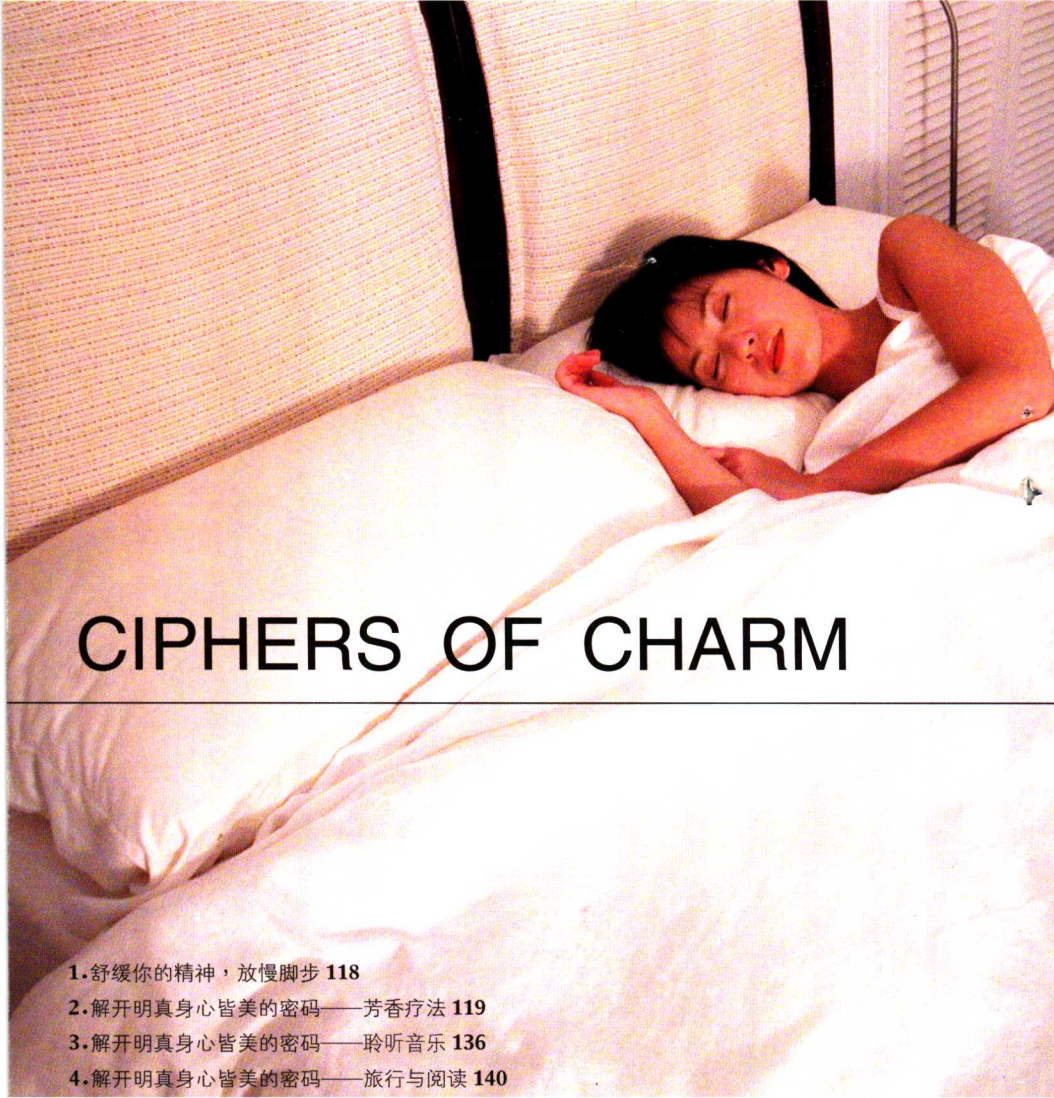
CIPHERS OF CHARM

辽宁人民出版社 辽宁音像出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

密码一 保持窈窕身段 017

1.越吃越窈窕 018 2.减肥食谱 038



CIPHERS OF CHARM

1.舒缓你的精神，放慢脚步 118

2.解开明真身心皆美的密码——芳香疗法 119

3.解开明真身心皆美的密码——聆听音乐 136

4.解开明真身心皆美的密码——旅行与阅读 140

密码三 放轻松——身心皆美 117

3. 有氧运动 042

4. 简单的 15 分钟运动 050

5. 养成良好的生活习惯，培养窈窕身段 058

6. 知己知彼 百战百胜 066

7. 窈窕小叮咛 072

1. 美丽公敌第一号——宿便 078
2. 美丽公敌第二号——青春痘 086
3. 美丽公敌第三号——黑眼圈 094
4. 美丽公敌第四号——细纹 102
5. 对美丽友邦 say yes | 106

密码二 跟美丽公敌 Say No 077

目录

contents

名人推荐序

季忠平 (最佳经纪人/唱片制作人/音乐总经理)

演艺圈美女如云，她完美身材、比例，是经过每天锻炼！

不要再羡慕别人的身材了，相信你也做得到……

明真一直是一位非常认真的艺人，当她确定一件事情时，便会持续地努力完成。

这本书就是明真与大家分享的书。

预祝 新书大卖 加油



CIPHERS OF CHARM

 高敏书 (趋势文化事业出版社 副总经理)

经过多家出版社热情邀约作者出版此书，终于花落趋势出版社，全体员工都非常高兴来欢迎她的加入。

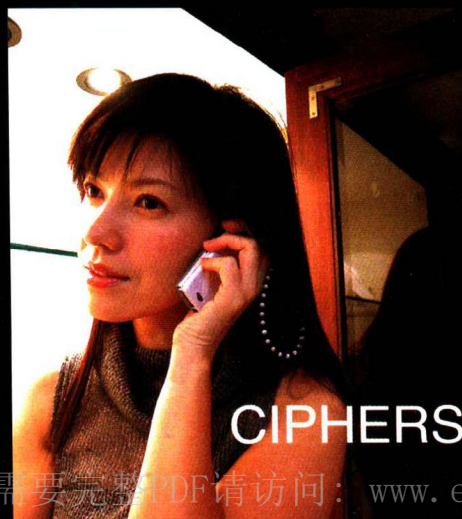
非常感谢陈明真很用心地接受编辑部的电话催稿，毕竟，写一本书是非常不容易的。

如果你是一个爱美的人，错过此书，我为你可惜！

想像陈明真一样拥有完美的身材吗？那你还等什么呢？

高敏书





CIPHERS OF CHARM

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

名人推荐序

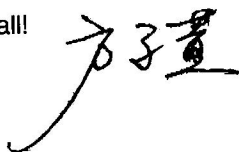
方子萱 （最佳气质模特儿/女优）

当我知道明真要出书，我很开心，同时也觉得她写这类书最适合不过，我认识的明真，不但有一颗美丽、善良的心，她的外在更是没话。

在现今过度提倡外在（貌）的社会中，我自己觉得，有健康美丽的外表虽然很重要，但是若有健康的心理心智和自信那种美是很吸引人的；那散发出来的，便成为你个人的特色，没有人跟你是一样的，因为你是惟一。

我希望这本书能给爱美的你一些很好的建议，愿上帝祝福明真与你们，有一个美丽、平安的人生。明真加油，我会在旁支持你！

God loves you all!



Love in Christ.

CIPHERS OF CHARM

 林佳仪 （最佳造型设计师/艺人）

真正认识明真，是在帮她做唱片造型的时候，那是我做造型工作上的一个大机会，也是一大挑战。然而，明真从刚出道的玉女形象到出写真集时的性感，两种极端的演出都受到大众的肯定，那么，我能帮她做什么呢？这是我在帮明真做造型前的惟一想法。看到明真后，真的感谢她的好身材，让我还有可发挥的空间。丰满的身型、平坦的小腹，再加上修长的美腿，是每个女生梦寐以求的身材。于是，我决定用明真的长腿来吸引众人的眼光，果然达到我想要的效果，让大家把视觉效果做了成功的转移，并打造出一种更为成熟妩媚的风情。在看完明真的“魔鬼身段”后，当我知道明真要出有关如何展现女人魅力的书，我当然是举双手赞成啰！我相信，这本集明真多年来保养心得的美容书，绝对会“有两把刷子”，也恭喜明真，又多了一个作家的身份。加油！让我们拭目以待吧！



名人推荐序

2

刘培华 （最佳 SENCE 化妆师/造型师）

第一次见到明真是我初入行时，当年就觉得她的皮肤真好、身材超棒、气质清新。再次见到她并有幸和她一起工作却是多年后，许久不见的她依然美丽。身材依旧，保养和维持的功夫令我惊讶，完全没有因为拍戏、不正常的熬夜，让自己的美丽消失，却有着更多的自信美。

这次她终于要和大家一起分享美丽的秘密，我相信这是一本集结她多年心得的宝典，让每一位爱美的人更美、更有自信，在这我也祝福明真在未来的领域更丰富圆满！

刘培华

CIPHERS OF CHARM

薛圣芬（最照顾艺人的名制作人）

5
14

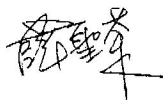
明真，独立自主的女子。

认识她，好久好久，虽然这些年见面的时间不多，但总会隔些时日，像久未联络的家人一样，互通近况，互报平安。

许久以来，体型依然高挑，长发依然飘逸，再辛苦的演艺圈，虽然也经历过不少风浪，眼底一直存在的坚毅，却始终如一。有时看到媒体上传来的消息，不免关心地打个电话问候，而话筒另一端，始终是轻松自在，仿佛没发生过什么似的。是自信？是坚强？是独立？还是不愿让人担心的体贴？虽然我们之间年纪有一段差距，但她的懂事、成熟、肩上满载的责任、眼底闪烁的智慧，不由不令我竖起大拇指，说一声好！

也许精神上的美丽，并不是一片面膜就可以补回来。

也许正因如此，出道多年，她依然保持最佳状况。更难能可贵的是，她的处世更圆融，线条更柔软。这一本美丽的书中，明真要提供现代女性许多方法，在颠簸的生活过程中，走出属于自己的美丽。



2003.11.06

名人推荐序

 潘奕如（最佳剧团女优/舞蹈老师）

初见明真是跟她一起拍摄一组八点档的戏,当时我们第一次对戏。那是一个早上七点半带妆到的通告,或许因为睡得太少意识模糊,或许因为太累而回光返照,或许因为对戏剧没有得失心,只睡一个半小时的我,用一种微醺的存在状态,出现在拍片现场。

在我开始与对手戏之前,我不知道对方是谁,直到看见明真在我对面坐下,我心想:“嗯,是陈明真。”那感觉十分纯粹,像是很自然地看到这个人,只是我恰巧知道她戏外的名字。

我感觉她也用同样的状态看着我,不亢不卑的中性眼神落在我身上,让人感到自然而舒服,不过可以确定的是,她知道我戏里的名字,但绝对不会知道我真正的名字。如果说我还有什么额外的感觉,那就是她的妆好淡,可是却可以这么美,还有,她的身材真的很好。

然后,我们开始直接对戏。那是一场很难的戏,关于生命的难题,生命中一个极特别的时刻。对完戏我觉得通体舒畅,全身的细胞都活跃着,我知道我们做到了!当导演检视着画面,明真陪我看着一段我的长段独白后,轻轻地说了一声:“说得真好”,那赞美是那样恰到好处,没有上位者的怜悯,没有羡慕者的崇拜,没有对手的挑衅,没有为了赞美而多挑高的一个Key。当时,无法形容的喜悦缠绕了我好几个小时,直到一个更大的概念吞噬了我。

“明真她怎么能够用这样的态度来面对我?”她是一个出道这么久的艺人,怎么能这么没有架子?当时她从未见过我(我只是一个电视圈的新人),她怎么能把那么自然的眼神落在我的瞳孔里?她在跟我对戏呢,我们都有大段的艰涩独白要讲,她怎能用这样的语气讲出“说得真好”这句话?她是女主角,并且已经跟这个剧组工作好多天了,她怎么能没有多一丝丝熟悉的骄傲感?她是个大美女呢,她的戏服不是特别美,但是她没有因为穿惯华丽的

CIPHERS OF CHARM

打歌服或表演服，就对她此刻的服装产生一点点的怀疑。

她是众所皆知的人呢，但我们在拍戏中途聊天时，她没有任何时刻让我意识到，因为她是陈明真，所以我们聊天需要因此而不同。她没有讲任何客套话，也没有刻意的交浅言深，这在我认知中与认识的演艺圈人很少会有有的讲话方式。

天啊！怎么可能？天啊！天啊！这两个字不断在我心中的山谷撞击着，且随着撞击的次数，加大了回音的音量。

或许她也正好跟我一样，因为睡得太少而意识模糊？太累而回光返照？对戏剧没有得失心？不，只有一种可能指向真正的答案，那就是她真的太真、太纯粹了！果然我的直觉是正确的，她的真不是偶然，而且她的勇敢与坦然也让经历的风风雨雨，没有变成丑陋的疤痕留在身上，反而化成力量常驻心中。

如果从内在的角度来看，身为她生死至交的我要由衷地说，她真的是一个魅力百分之一百五的大美女。至于从外在的角度呢？我想不用我多讲了，她的美丽和她的好身材一直是大家众所皆知的，我惟一可以透露的是……嘿嘿！，我看过赤裸的她，身材真的很好，我的妈啊！好到令同样身为女人的我忍不住一直偷看一直偷看，直到眼神因为过度专注和痴迷而开始扭曲时，才不甘愿地把视线稍稍移开（我终于知道男生流口水的感觉是什么了）。

现在，赶快研读《魅力密码》这本书吧！你可以大方地“掠夺”明真美丽的秘密，诱发自己惊人的魅力，你一定会因此跟更美好、更特别的自己相遇，然后，你会更爱自己，也会出现更多的人来爱你。这时你也别忘了，在你开心地享受重生喜悦的同时，明真也正在心里为你欢欣鼓舞着。