

Sophisticated

绝对美丽

作者 素阳

影视界、模特界、广告界12位最美丽明星的
——美丽秘诀



中国旅游出版社

绝对美丽
Sophisticated

作者 素阳

 中国旅游出版社

策 划:  daisy 工作室
责 任 编 辑: 潘笑竹 何敏婷
书籍总体设计: 王朝设计
责 任 印 制: 闫立中

图书在版编目 (C I P) 数据

绝对美丽 / 素阳著. —北京: 中国旅游出版社,
2004.8
ISBN 7-5032-2398-7

I. 绝... II. 素... III. ①美容—方法 ②减肥—方
法 IV. ① TS974.1 ② R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 069004 号

书 名: 绝对美丽

作 者: 素阳

出版发行: 中国旅游出版社

(北京建国门内大街甲 9 号 邮编: 100005)

<http://www.cttp.net.cn>

E-mail: cttp@ccta.gov.cn

印 刷: 北京盛通彩色印刷有限公司

版 次: 2004 年 8 月第 1 版

2004 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16

印 张: 7.5

字 数: 50 千

印 数: 20070 册

定 价: 29.00 元

编辑部电话: 65201188-2716

发行部电话: 65201188-2704、2706、2707

版权所有 翻印必究

她们是行业内最美丽的代表，是万众瞩目的明星，她们有着无可挑剔的容颜、完美的体态，她们永远是镁光灯的聚焦。相信每个女子都在自己心中藏着一个绚丽的明星梦，无论过去，无论现在。不管你承不承认！

世界上只要有生命的事物，就不会有永恒的美丽，就如一朵美丽的鲜花，我们无法阻止它最终的凋零，但是它可以在我们的精心呵护下盛开得更久一些。岁月是不会为任何人停下前进的脚步，但是我们可以让它的脚步放慢一些。所以，她们的容颜看上去总是这样的美丽，五年、十年、十五年，岁月似乎在她们身上并没有留下什么痕迹，细致皮肤、挺秀身材、自信风采，难道真的是上天眷顾？当然不是，但是她们掌握了让岁月放慢脚步的密码，相信这是每一位女性想要追寻掌握的。她们都是聪明且美丽的女子，怎样保养娇嫩细致皮肤，保持健康挺秀身材，自然每人都能总结出一套独到的美丽方案。

我所能做的就是把她们的美丽经验记录下来，所以大家才会看到这样一道丰富的美丽秘制大餐。如果你能从这里找到适合你的方法，不妨拿来主义，因为她们的方法都是她们自己的经验之谈，只要你有志并立志做自信美丽的女子，相信你就可以做到。

感谢她们让大家分享她们自己的美丽秘密！

通过这本书你一定会发现，她们都是这样用心的爱自己，这是美丽的基础，这一点任何人都可以做到。

爱自己，只要你爱自己，你就是美丽自信的现代都市魅力女人！

再次感谢她们把自己的美丽秘密毫无保留地介绍给大家，同时也祝福她们美丽、健康，永远！



(以下排名不分先后)

李小冉 | 2

孙俪 | 14

王雯琴 | 24

巩俐 | 34

姜培琳 | 42

宁静 | 54

罗湘晋 | 62

陶虹 | 70

田海蓉 | 80

倪虹洁 | 92

张延 | 100

于娜 | 108





Li Xiaoran

李小冉

生日：5月8日

毕业院校：北京舞蹈学院

主要电视作品

《保镖》/《双凤奇案》/《来来往往》/《还看今朝》/《达摩祖师》/
《白日》/《像雾像雨又像风》/《生命因你而美丽》/《金蚕丝雨》/
《浪迹天涯》

主要友情出演

《皇朝太医》/《皇宫宝贝》/《爱在阳光灿烂时》/《刺虎》/《别了，
温哥华》/《家变》/《逆水寒》

主要电影作品

《天使不寂寞》/《惊夜深呼吸》/《宝贝儿》/《天黑别闭眼》

主要广告作品

夏士莲宝婴膏/燕京矿泉水/圣象木地板/黑妹洗发水/清怡夏绿茶

李小冉

「*」

Xiǎo Rǎn

图片提供：鑫宝源影视 / 李小冉

采访手记：

3月上旬的一个下午，在她公司的一间办公室里，我们开始了这个关于美丽的轻松话题，刚见到小冉的第一印象是：纤柔修长（有点像她戏里的安琪）。

第二印象是：性格很哥们儿（一点都不像她戏里的安琪）。

第三印象是：简单、健康、独立、自律。无论是生活方式还是做事的态度（完全不像她戏里的安琪）。

小冉不喜欢泡吧，也不喜欢喝酒，只喜欢呆在家里。在演艺圈，这样美丽又让人觉得好的女孩子真的不是很多。坐在对面的小冉略施粉黛，但是好质地的皮肤还是透过薄妆显现出来了。“刚才在做一个电视采访，所以化了妆，生活中我几乎不化妆”，小冉说道。

肤质状况 >>> 混合性皮肤，肤质细致健康

肌肤会出现的问题 >>> 有时随着季节鼻子会脱皮，这我不管它，过阵子自然就好了，还有经常熬夜拍戏，眼睛很容易有黑眼圈。



美容心得 >> 好皮肤离不开规律的生活，这点我深有体会，比如说我熬夜拍戏，第二天化妆会发现妆很难上，粉底和皮肤是脱离的，很难融合。还有就是坚持控制饮食，这和拥有充足的睡眠同样重要，一定要少吃油炸食物，多吃清淡蔬菜，不要喝碳酸饮料，多喝茶、牛奶、白水。

保养 >>

外用 / 肌肤保养步骤：

化妆水—眼霜—乳液

要有好皮肤，卸妆非常重要，面部、眼睛和唇部要分开进行，如果白天外出我一定会涂上防晒产品，紫外线对皮肤伤害特别大，一定要防护。晚霜我会用不油腻但滋润效果很好也就是水分很多的保养霜。

周护理 / 每周给皮肤做清洁营养护理

具体：磨砂膏一次

保湿面膜一次

深层清洁面膜一次

眼膜一次







我爱喝汤 >>

养颜润肺汤 / 拍戏时我会喝一种很养颜的汤：把红枣、莲子、莲藕、枸杞子、银耳、冰糖煲在一起，这些都有很好的润肺养肤效果，煲起来也方便，半个小时或一个小时都行，可以带到现场喝，很方便的。

乌鸡汤 / 在家我几乎每周都喝乌鸡汤，女孩子喝这个汤非常好，里边再放点枸杞、红枣、桂圆之类的，对皮肤特别好。

自配补气养颜茶 / 我很爱喝绿茶，绿茶含抗氧化物，抛开它的健康效用，就是看它在水中张开绿绿嫩叶的形状就喜欢，味道就更不用说了。我还会把红枣、桂圆、冰糖、枸杞配绿茶和菊花冲服，很养颜的。

注意：红枣和桂圆光用开水泡味道是出不来的，应先把红枣和桂圆放在沸水里煮两分钟，再和茶泡在一起，味道一下就出来了，这是补气的，很适合女孩子喝。

吃与不吃 >>

不吃猪肉、牛肉、羊肉，只吃鱼肉和鸡肉。

不吃任何油炸的东西，只吃水果、蔬菜、鸡蛋、牛奶，打开我家的冰箱你会发现几乎全是牛奶和橙汁（我妈妈是医生，这些食物的吃与不吃都是她给我从小养成的习惯），我的饮食习惯在很小的时候就固定了。所以我要感谢我妈妈给我养成好的饮食习惯。

维生素 >>

我坚持吃复合维生素和Ve，因为我们拍戏时一天三顿饭全是盒饭，盒饭的蔬菜量是很少的，水果也很少，有必要吃维生素补充身体营养需要，这对预防感冒，保持皮肤弹性，减少黑眼圈都有帮助。



水果 >>

最喜欢的水果是橙子、西瓜、木瓜。橙子的维生素很丰富，西瓜是清热利尿的，木瓜是很美容的，这些水果口感都很好，而且很美容。

零食 >>

不太爱吃零食，唯一吃的是话梅，最近喜欢吃点松子，这个不是很好，但喜欢吃。

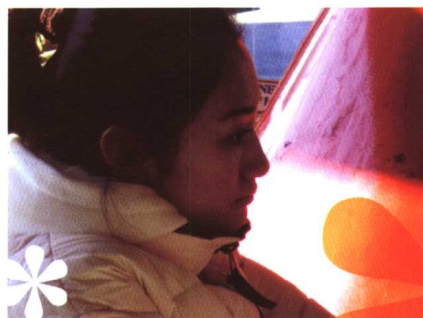
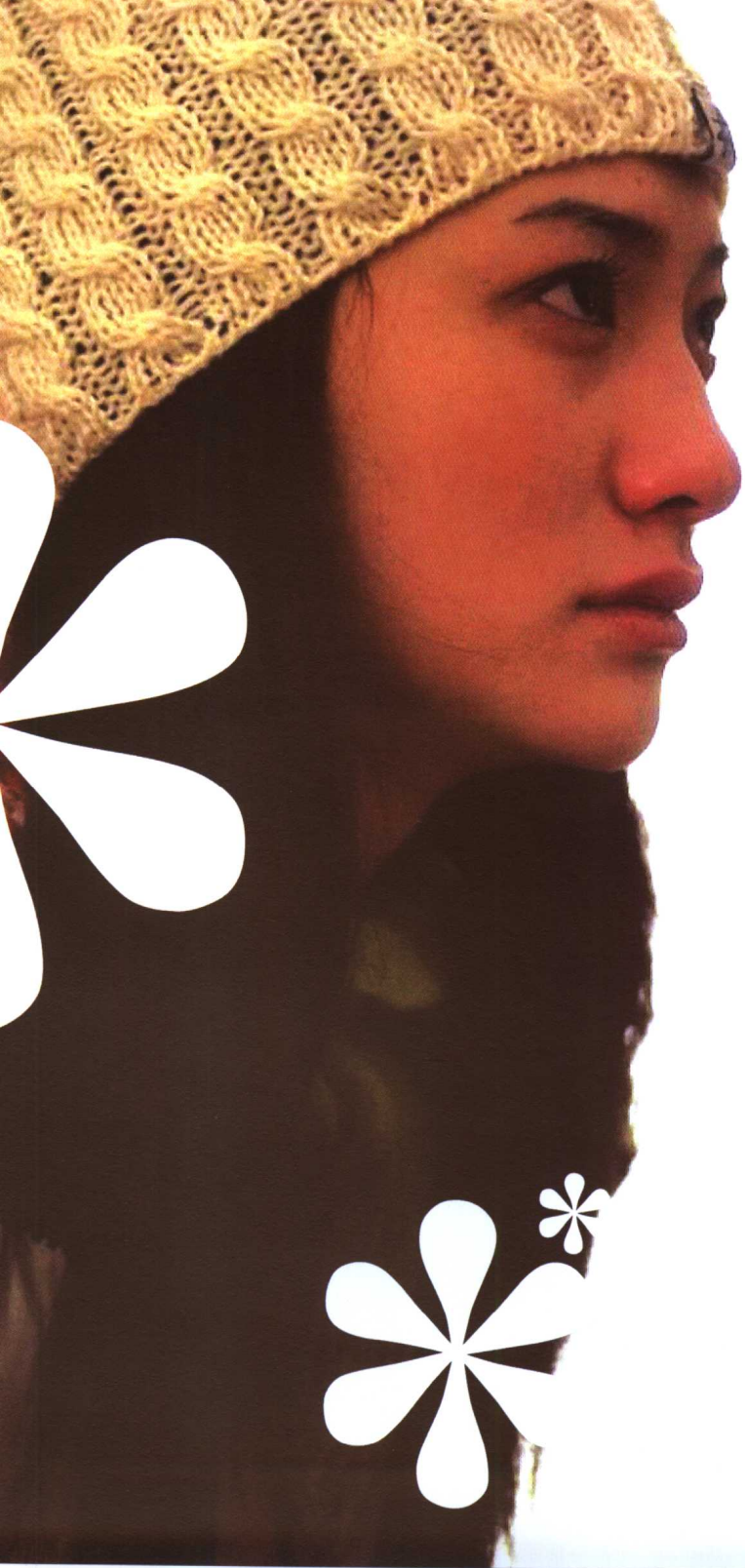
修身运动 >>

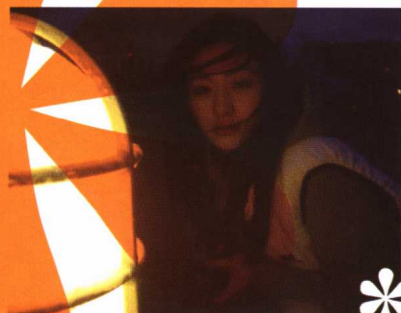
我喜欢游泳，游泳有很好的修身作用，在家我每周游两次，但是游泳时一定要记得要戴泳帽，游泳池的水质很伤头发。

好身材最忌讳暴饮暴食，要从细节注意。









减压 >>

和小动物在一起 / 只要回家看到我的猫猫狗狗就会很开心，和它们在一起，心情就会一下子好起来，它们会把你从现实生活中完全抽离出来，只剩下开心了！

睡觉 / 拍戏的时候，我的最佳减压方式就是睡觉，有时候拍戏真的很累，压力非常大；我一累脾气就不好，就会很烦躁，但只要让我好好地睡一觉，睡到自然醒，那什么坏心情都没有了。

和好朋友去旅游 / 如果有大块的时间，我会和好朋友一起去旅游，但从来没有试过一个人去旅游，我觉得一个人背包旅游的境界是很高的（呵呵），再说我的胆子比较小，和朋友在一起觉得什么事都能有个照应，心里觉得安全。