

苏芒、王中磊 联名推荐

时尚
TRENDS

苏芒 时尚传媒集团出版副总裁，《时尚芭莎》执行出版人、主编

王中磊 华谊兄弟传媒股份有限公司总裁

小熊
比武

美丽 大赛

武宗杨 熊乃瑾 著

我们是闺蜜，我们也是天敌，在美丽的擂台上我
们从不向对方认输，飙出来的美丽才够给力。

武宗杨 熊乃瑾 闺中美丽大揭秘

中国旅游出版社

美丽 PK赛

武宗杨 熊国萍 著

中国旅游出版社

责任编辑：王欣艳

特约编辑：王春鸿 王晓琦

装帧设计：寇玲玲

图书在版编目(CIP)数据

美丽PK赛 / 武宗杨, 熊乃瑾著. — 北京: 中国旅游出版社, 2012.9

ISBN 978-7-5032-4514-5

I. ①美 II. ①武 ②熊 III. ①美容—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第211309号

书名：美丽 PK 赛

作者：武宗杨 熊乃瑾

策划：北京时尚博闻图书有限公司

<http://book.trends.com.cn>

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.http.net.cn> Email: cttp@cmta.gov.cn

营销中心电话：010-85166503

经销：全国各地新华书店

印刷：北京世艺印刷有限公司

版次：2012年9月第1版 2012年9月第1次印刷

开本：789毫米×1092毫米 1/16

印张：12

字数：54千

定价：58.00元

ISBN 978-7-5032-4514-5

一、美白 012

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 024

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 036

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 048

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 060

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 072

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 084

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 096

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 108

武宗杨:

◎ 底妆 · 好底妆才有安全感

熊乃瑾:

◎ 底妆 · 要的就是减龄

十、化妆 122

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 136

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 152

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 164

武宗杨:

◎ 护发 · 信赖专业护理

熊乃瑾:

◎ 护发 · 居家自己摆平

美丽 PK赛

武宗杨 熊源燕 著

 中国旅游出版社



一、美白 012

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 024

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 036

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 048

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 060

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 072

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 084

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 096

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 108

武宗杨:

◎ 底妆 · 好底妆才有安全感

熊乃瑾:

◎ 底妆 · 要的就是减龄

十、化妆 122

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 136

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 152

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 164

武宗杨:

◎ 护发 · 信赖专业护理

熊乃瑾:

◎ 护发 · 居家自己摆平

序



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。

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！

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

苏芒

2012/6/20 北京

序



王中磊

华谊兄弟传媒股份有限公司总裁



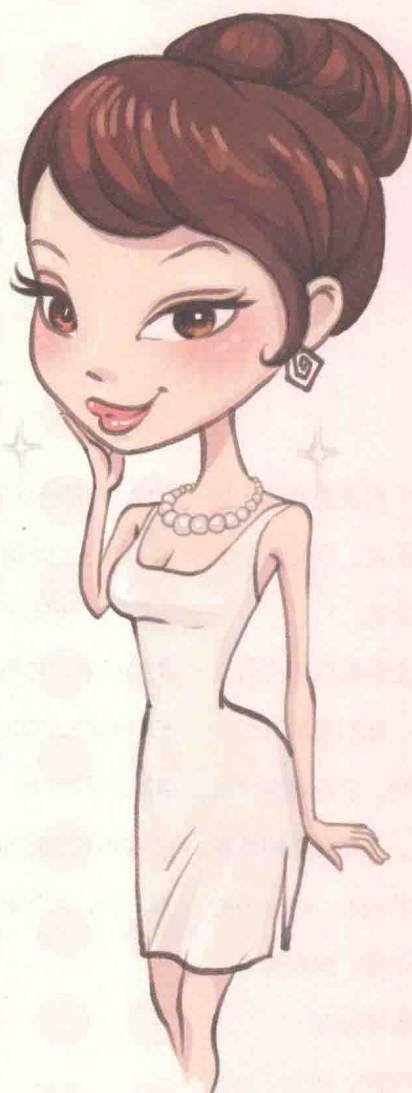
古人言：女为悦己者容。可我更愿说：女为己悦者容。女人为了自己而美，而悦，才是诠释“美”这个字最本真的含义。

从2006年小熊进入华谊到现在，我们认识已经差不多有6年的时间，她有着重庆女孩儿的豪爽、热情、率真的性格，总是透着一丝小女孩的狡黠、俏皮和不羁，而在时尚的外表下又掩藏着一颗文艺女青年的内心，在这个充满太多诱惑的演艺圈，不骄不躁，厚积薄发，慢慢成长蜕变成为娱乐圈的新星势力。

小熊有着巴蜀女孩的好皮肤，而且对美容

护肤有着她自己独特的见解，她对于美容护肤有着非凡的热情和专注执着。

今天很高兴听到她要将她多年的美容经验集结成书，与更多的读者分享她的美容心得，相信她的这本带着她多年“小白鼠”精神亲身实践的美容书，可以给更多爱美的女人带来很多实用性很强的指导帮助。在此祝愿小熊的新书大卖，演艺事业蒸蒸日上。



Whitening

小 熊 比 武 之 一
美 白