



26位大明星的 养颜经

Beauty of the 26 Stars

魏清素◎编著

{ 私家美容保养秘籍让你像她们一样美 }
{ 总有一些秘诀和妙法适合你，为爱美的你增添无限风采！ }

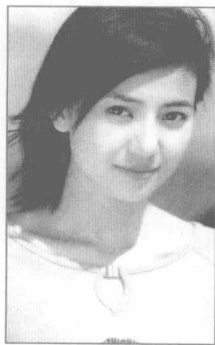
护肤·护发·化妆·着装·瘦身·身材保养

华夏出版社

26位大明星的 养颜经

Beauty of the 26 Stars

魏清素◎编著



华夏出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

26 位大明星的养颜经 / 魏清素编著. —北京: 华夏出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-5080-5127-7

I. 2… II. 魏… III. 女性—美容—经验 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 015102 号



出品策划

网 址 <http://www.xinhua bookstore.com>

26 位大明星的养颜经

编 著 魏清素

责任编辑 张玉洁

美术编辑 魏晓舸

封面设计 蒋宏工作室

排版制作 思想工社

出版发行 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

总 经 销 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷 北京嘉实印刷有限公司

开 本 787×1092mm 1/16

印 张 16.5

字 数 251 千字

版 次 2009 年 4 月第 1 版 2009 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-5080-5127-7

定 价 28.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

前言

那些明星们的美丽私密事



生活中少不了娱乐，娱乐圈不能没有明星，明星中最让人赏心悦目的就是美女明星，她们生就的一副美人胚子，再配上合适的造型，像是不小心坠落凡间的仙女。她们气质高雅、容颜俏丽、明眸善睐、笑靥如花，一颦一笑都动人心弦，偶尔流泪时更是梨花带雨，颠倒众生。

更有甚者，出道几十年如一日，岁月并没有催人老去，她们四五十岁的容颜丝毫不输给二十多岁的青春少女，反而多出几分成熟知性的迷人气质，让人不由心生感慨：原来，有些女人是越老越美的。

作家孙绍振曾经发表过一篇《美女危险论》，他说：“美女是危险的。西施因为美而被当做政治交易的工具，而那个丑陋的东施却活得很自在。美是可以害死人的，海伦因为美而引起了特洛伊之战，死了十万人，那个打开了邪恶盒子的潘多拉，把世界的精神都污染了，反而没事。王昭君因为美而远嫁匈奴，那些因为不够漂亮而落选的宫女却能终老故乡。林黛玉的美毁了她的生命，而傻大姐却活得十分滋润。”

孙先生的话当然有调侃之意，却也不无道理。不过，那是在过去，现在的美女不仅不危险，而且是一种资本，特别是美女辈出的娱乐圈，那些明星们怕

的就是自己不够美，或者是别人比自己更美。所以，在绝色容颜的背后，她们为了美所作出的努力比常人要多出几倍、几十倍，因为她们深信一句话：世界上没有丑女人，只有懒女人。想要美丽而且永远美丽，就应该从头到脚非常勤快地保养自己。

所以，她们重视卸妆，因为脸上遗留的化妆品会堵塞毛孔，引发皮肤问题；她们认为洗脸是保养的第一道程序，如果清洁工作做不好，涂再多的保养品也起不到效果；紫外线是他们的大敌，不管晴天阴天室内室外，她们都会注意防晒；她们看重皮肤的保湿，因为光滑润泽的肌肤看起来才更年轻；她们憎恨肥胖，每天都恪守着能保持身材的饮食原则，还要加上适当的运动；她们想方设法让自己的脸更小、胸更挺、臀更翘……在别人看来，为了美，她们几乎疯狂，但是，看看她们在镜头前的风情万种，在人前的惊艳靓丽，谁又能说这些努力是不值得的呢？

本书挑选了26位有代表性的明星，用轻松时尚的方式，向读者一一呈现她们在皮肤护理、美容、瘦身、化妆等方面的保养方法，揭开她们容颜靓丽的秘诀，希望读者在享受阅读乐趣的同时，从中体会美容养护的心得，感悟明星们对美的不懈努力与执著追求。

这是一个爱美无罪的时代，女人是这个世界一道亮丽的风景线，有了女人，世界才变得多姿多彩。所以，不管是不是明星，美丽都应该成为女人毕生的事业，任何一个女人都有足够的理由让自己变得更美，更加令人赏心悦目。

当一个女人变得越来越美时，无限的风情就会浮上她的眼角眉梢……



目

录



『女人天生就是美丽的』



章子怡 一切遵循自然才是美丽的



范冰冰 美艳『猫女』的扮靓秘诀



- 巩俐保养肌肤的“三个基本点”
- 六个方法让你拥有完美肌肤
- 挑不出一丝瑕疵的美目塑造法
- 巩俐的中医养颜法

“

我认为自然才是最美的。当然在保持自然的同时，也应该接受一些新的东西。并且时刻保持一份乐观自信的心境，人自然就美了起来。”

2

- 章子怡美丽独门秘方：自然护肤法
- “减肥我从来没有放弃过”
- 着装：适合自己的才是最美的
- 章子怡独特的保养秘诀

“

指压，有祛邪、疏通经络的功能。无论是什么原因造成眼部浮肿、黑眼圈、眼角皱纹等，都可使用指压、按摩的方式达到消肿的目的。”

10

- “猫女”不喜欢化妆
- 保养法则：从简单自然开始
- 范冰冰五步祛痘法，还肌肤光洁如初
- 范冰冰坦言如何打造乌黑完美秀发
- 范冰冰打造巴掌小脸秘诀

“

用棉片蘸一些爽肤水，在脸上敷半个小时，会收到意想不到的效果。爱美的女孩可以试试，很管用的。”

18

赵薇
私家养颜美容妙方大起底



- 赵氏“懒人美容法”打造靓丽容颜
- 赵薇养颜妙物大盘点
- 赵薇的飘逸秀发养成术
- 性感赵薇是这样炼成的

“苹果中的纤维可以清除牙齿间的污垢，每天吃一个苹果不仅能起到美白牙齿的作用，而且为身体补充维生素，延缓衰老。”

孙俪
让美丽像花儿一样自然盛开



- 定期排汗：孙俪丝质肌肤护理妙法
- 内调给她弹指即破的肌肤
- 运动给了孙俪健康和美丽

“我觉得要想肌肤变好，最好定期给它排汗。出汗的同时就把毛孔和皮肤的脏东西排出来了，毛孔畅通了，肌肤的状态也变好了。”

刘亦菲
『神仙姐姐』的美容术



- 刘亦菲如是说：女儿是水做的
- 闪亮秀发需要全方位呵护
- 跳舞、游泳让刘亦菲气质不凡
- 足够睡眠+合理饮食练就魔鬼身材

“每天早晚都会喝一杯白开水，早上的一杯清洁肠道，补充夜间失去的水分；晚上的一杯则保证夜里血液不至于因为缺水而过于黏稠。”

一朵静静绽放的清新雏菊

高圆圆



- 精心保养，让青春定格在永远的17岁
- 巧化妆为美丽加分
- “怎么吃也不会胖”的福气

“

在护肤步骤之间尽量隔三到五分钟。如果在五分钟之内把所有的产品都用到，不利于吸收，还会给肌肤带来负担。”

李静
我并不完美，但我将寻求改变



- 李静的美丽心得大曝光
- 教你快速解决肌肤小问题
- 李静天天离不开大杏仁
- 既亮又靓！用秀发吸引目光
- 李静：产后与肥肉“死磕”
- 李静不一样的穿衣扮靓法则
- 李静教你如何拥有诱人嘴唇
- 美女绝不放过手的护理
- 传授给职业女性的化妆技巧

“

针对黑眼圈，最佳选择是淡粉色遮瑕产品，最后用哑光蜜粉定妆。”

姜培琳
在时尚的光影变幻中自由穿行



- 姜培琳：保养肌肤以清洁为主
- 姜培琳：“肌肤护理，我崇尚专业”
- 姜培琳完美身材“六招数”
- 姜培琳的美丽食谱
- 姜培琳：“美丽是靠内涵和教养充实的”
- 姜培琳美轮美奂的着装风格

“

要使身材修长，就必须使肌肉拉长，这样看上去就显得匀称修长了。”

美容大王从
头到脚都要美



- 大S拥有水润秀发的独家秘籍
- 大S传授肌肤细腻嫩滑之术
- 美白战略：要白得像日光灯
- 美容大王闪亮双眸养成术
- 性感诱人双唇的保养大揭秘
- 瘦腿、翘臀、美腹秘诀

“耳朵高度以下的头发才需要护发素，也就是头顶到耳朵的那一段是不需要用的。发尾才最需要护发素的滋润。”

90

美丽教主的美容
历程



- 美丽教主指令：再累也要仔细卸妆
- 正确洗脸就是保养的第一道程序
- 给眼睛来一场按摩的盛宴
- 生活习惯好，身材就能不走样
- 美丽教主丰胸有术

“脸部卸妆时，手的姿势要顺着脸部的肌肉轻柔按摩。不要以为，越用力就会卸得越干净，其实轻柔的按摩反而更能够活化肌肤。”

106

九头身怪怪美女的扮靓法则



- 美丽达人的独特中医美容招数
- 吴佩慈的SKIN CARE心法
- 秀发乌黑亮丽的秘诀
- 吴佩慈独特的3D美胸秘籍
- 吴佩慈的修长美腿养成术
- 性感美女，纤纤细腰不可或缺
- 做女人就要从手到脚全都美

“洗脸水温度在30℃以下，这样才不至于洗掉肌肤上的天然保护油脂。”

116

得天独厚+精心养护||美丽永驻

陈德容



- 陈德容护肤王道：回归基础
- 重视细节，让自己越来越白
- 季节不同，保养各异
- 陈德容教你几招画出大美女
- 每天3分钟，按出无瑕美肌
- 陈德容传授告别熊猫眼秘诀
- 美丽道路上一定要注意的小问题
- 与“毁容”行为说ByeBye

“在任何保养程序后，以温热的手掌贴脸部一分钟，绝对会让保养效果加分。”

128

台湾第一美女的独特养颜招数

林志玲



- 林志玲的美肤瘦身秘诀
- 林志玲简单用盐美容术
- 林志玲丰胸心得
- 林志玲不一样的化妆与着装风格

“其实最好的保养，就是让肌肤休息。最好让肌肤自由地呼吸，不要在年轻的时候使用太多的保养品。平常搭保养品的时候加入一些按摩的手势，就有紧实肌肤的功效。”

142

做一个内外兼修的花瓶

舒淇



- 舒淇教你速变娇嫩“水美人”
- 舒淇这样轻松塑造性感身材

“充足睡眠很重要，最好睡八个小时，不行的话至少要五六个小时，还要多喝水、坚持做运动。”

152

蔡依林
美丽七十二变的独门保养心经



- 蔡依林美肌魔咒
- 蔡依林独门美丽心经
- 看蔡依林变身性感小女人
- 百变蔡依林之护发解惑
- 蔡依林缘何拥有33C的美胸
- 蔡依林教娇小型女孩如何穿衣

“要是—般女生想保持身材，却懒得进健身房的话，就可以快走，每天坚持—段时间快走，不要整天坐着。”

张柏芝
桃之夭夭，灼灼其华



- 张柏芝如何保持完美身材
- 揭秘产后消脂良方
- 张柏芝如何拥有婴儿般的肌肤

“如果你用工作来填补空闲时间，你就没有时间去想该吃什么零食，没有时间去考虑最近减肥什么都吃不了，那么自己控制饮食的意志力也会增强。”

梁咏琪
清纯玉女的美容秘密



- 梁咏琪混合型肌肤的保养秘密
- 矿泉水+草莓——梁咏琪的护肤小窍门
- 梁咏琪如何拥有高挑有型的身材
- 梁咏琪：短发让我更自信

“恰当的发型可以让女人觉得很舒服，也使女人更加自信。头发长短并没有那么重要，适合自己就好。”

杨采妮
只要够自然，
你就会很美



- 杨采妮的美肤秘诀
- 女人的“美容剂”：汤汤水水
- 杨采妮与蜂蜜的美丽约会
- 杨采妮的独家美容小窍门
- 护发招数：疼爱头发要精心
- 杨采妮美丽密码：化妆也有小技巧

“ 洁面乳并不能除去顽固的黑头，要对付它，便要挑选一支适合你个人肤质的磨砂膏。”

186

张曼玉
经得起时光雕琢的
神话女人



- 张曼玉：肌肤保养，关键是心态
- 张曼玉的保养秘招：鸡蛋美容效果好
- 张曼玉缘何拥有令人羡慕的身材
- 张曼玉的感悟：美丽是一种境界

“ 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。”

200

周慧敏
永远不老的
『白雪公主』



- 周慧敏护肤谈
- 完美体态需要注意生活细节
- 周慧敏乌黑秀发的养成经
- 周慧敏时刻不忘细心呵护“心灵的窗口”
- 周慧敏养生之道：内外兼修，才能两全其美

“ 女人到了一定年纪，祛斑的护理是一定要做的，最好用些天然的祛斑精华。”

208

关之琳
演绎美之典范



- 护肤要趁早，一直美到老
- 护肤之道：美丽食中来
- “运动比吃补品更有效”

“做完运动后，肌肤总是较有亮泽。护肤品是有帮助，然后就是运动了，这比吃补品更有效。”

216

赵雅芝
不变的温柔，
不老的容颜



- 赵雅芝四个美容小秘诀
- 随性生活，让女人更美丽

“橄榄油黏黏的质地能有效防止肌肤水分蒸发，并使肌肤有很好的附着力。”

222

宋慧乔
美丽清新的保养之道



- 宋慧乔是怎么保养的
- 人参茶和柠檬汁让乔妹肌肤水润白皙
- 乔妹护发的自然“发”则
- 天生丽质的乔妹化妆自有一套

“千万不可以敷着面膜睡觉，不然原本喝饱了水的肌肤，反而会被已经干了的面膜吸去水分，让肌肤逐渐变干。”

228

李英爱
演绎东方女性的绝版优雅



- 李英爱“氧气美女”养成计
- 李英爱的瘦身秘诀

“从基础妆到彩妆阶段都要特意选用补水产品，防止水分流失，这就是我的美容秘方。”

236

金喜善
绝世之美的美容大揭秘



- 金喜善是怎么保养肌肤的
- “橄榄油狂”的美丽窍门
- 蜂蜜瘦身成就韩国第一大美女
- 金喜善因食而美的独家秘方

“保持美丽的秘方，是有着幸福的念头、随心地吃、随心地睡、随心地笑、随心地闲聊……就是那么简单！”

242

“美丽皇后”来港人士



美丽应该是女人毕生的事业...

巩俐

Gong Li

在中国，巩俐是第一代“谋女郎”；在国际上，巩俐是东方美的代表

“女人生来就是美丽的”

2

在中国，巩俐是第一代“谋女郎”；在国际上，巩俐是东方美的代表。

在大多数人眼里，巩俐是一个冷美人，像是《满城尽带黄金甲》中坚强而隐忍的皇后，面孔中有一丝不屑，眼神中全是镇定。但是，偶尔也会看到她回眸一笑的照片，却也是明艳如花，百媚顿生。

从巩俐开始，国际影坛上多了一抹绚丽的“中国红”，巩俐代表中国吸引了世界的目光，她取得的成就在中国演员中实属凤毛麟角。

巩俐说：“对一个女人来说，时间好像过得很快，但是我觉得女人拥有自信很重要。如果你很自信，就不怕变老，也不在乎好看不好看。如果你自信，你会了解其实每个年龄段都有美。女人生来就是美丽的，我觉得自信应每时每刻都在女人的心里。”原来，是自信让她如此美丽。