

B&H 明星美容圣典

B&H美容美发商务专刊 主编 赖咏 策划

星级护肤

歌手圈中的舞蹈天后
男人眼中的性感女神

郑希怡 亲身演绎
明星如何
护肤

29 位香港顶尖级
美容师、
医学专家为您倾情奉献
46 种最新护肤秘笈



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

星级护肤/B&H美容美发商务专刊主编. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2007.9

(B&H明星美容圣典)

ISBN 978-7-5381-5198-5

I. 星… II. B… III. 皮肤-护理-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第124924号



B&H明星美容圣典

星级护肤 B&H美容美发商务专刊 主编

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路29号 邮编: 110003)

印刷者: 广州培基印刷镭射分色有限公司

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 170mm×213mm

印 张: 4.75

字 数: 100千字

出版时间: 2007年9月第1版

印刷时间: 2007年9月第1次印刷

策划制作: 名师文化出版(香港)有限公司

(广州编辑制作中心电话: 020-34284832)

总 策 划: 赖 咏

责任编辑: 刘晓娟 苏 颖

文字编辑: 曹敏儿

封面设计: 刘 蓉

版式设计: 曾远慈

责任校对: 李 雪

书 号: ISBN 978-7-5381-5198-5

定 价: 18.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lkz26@mail.lnpgc.com.cn

http://www.lnkj.com.cn

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

律师声明:

本书版权所有, 严禁转载、摘录, 侵权必究!

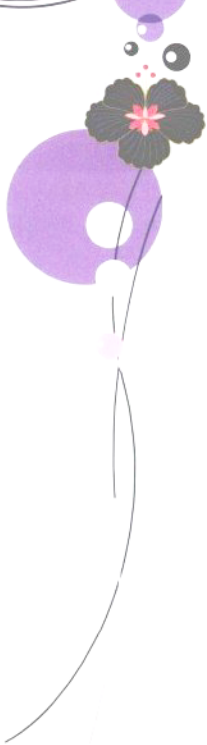
本书独立授权:



名师文化出版(香港)有限公司

HONGKONG MINGSHI CULTURE PRESS

<http://www.mshwhbook.com>





B&H cosmetics
- the trade magazine

《B&H美容美发商务专刊》 美容美发潮流刊物

《B&H美容美发商务专刊》是香港一本引领当今时尚潮流的美容美发专业权威性杂志。《B&H》自2002年创刊以来，每月第一时间为美容美发业提供全方位的最新流行时尚情报、行业即时动向、美容美妆美甲美发流行趋势，同时网罗全球最新和最丰富的美容美发展会及产品仪器市场信息，以满足现今美容美发业各方面的要求，为其提供了一个多元化的商贸交易和技术交流的平台，并以跨媒体的方式实现“开放、时尚、创新”的经营理念 and “全面、精彩、持平”的办刊宗旨。

美容·全港首本成功邀请城中著名化妆师Rick Chin每月设计封面造型，且为艺人改头换面及分享化妆心得的美容杂志。

护肤·探讨及分析每月的美容新闻性话题，报道行内最新动向，搜罗最新美容产品及仪器资讯，报道全球最丰富的展览会资讯及邀请行内佼佼者撰写文章。

美甲·邀请行内资深美甲师每月定期示范最新美甲技巧及手足护理心得。

发型·介绍世界发型潮流、星级发型师、美发产品、中港发型界动向、理发心得等。



1书两册
专业价HK\$28
每月1号

准时在港各大书报摊及
7-11便利店有售！

B&H cosmetics
the trade magazine

美容美发商务专刊

订阅	期数	价钱
☐ 一年	12期	¥300
☐ 半年	6期	¥150

以上价自己包括平邮费用。



订阅送礼品

订阅《B&H》
美容美发商务专刊，
即可获得精美礼品一份，
名额有限，送完即止。

订阅申请表
SUBSCRIPTION FROM

本人欲订阅《B&H》杂志一年/半年（请填写本表格，以传真或邮寄方式均可，我司有专人联络跟进）

申请人资料（有*号的项目均需填写，为方便计算机处理资料，请用中/英文正楷填写下列资料）

*姓名：

*电话：

电邮：

MSN：

QQ：

SKYPE：

*联络地址：

*邮递地址：

*身份证号码：

性别：男/女

*出生日期：

（日/月/年）

职业：

公司名称：

*由

年

月/第

期开始

*邮编：

B&H cosmetics

广州办事处

查询热线：8620 3884 8587

中国广州天河北路82号光大大厦侨通楼601室（邮编：510020）

Room 601, No. 82 Tianhebeilu, Guangzhou, China (510020)

电邮：info@bnh.hk 网址：www.bnh.hk

B&H美容明星美容圣典

B&H美容美发商务专刊 主编 赖咏 策划

星级护肤



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

前言

明星星级美容 潮流时尚典范

——写在《B&H明星美容圣典》丛书出版之际

演艺界的明星们是如何美容、护肤、美甲、美发的？她们何以成为时尚的代言人呢？明星“御用”的明星级美容师、美甲师、造型师、发型师们又是如何演绎最新的潮流Show型的呢？这些明星们和大师们共同推介的星级妆容和美容美发技巧怎样才能为您所用呢？《B&H明星美容圣典》丛书的出版，解答了大家关注的这些问题。

本丛书由香港《B&H美容美发商务专刊》（以下简称《B&H》）专家主编。《B&H》是香港一家引领当今时尚美容潮流并以美容美发为主题的专业杂志。《B&H明星美容圣典》丛书精选了《B&H》历年来最精彩、最实用的内容，全套丛书共分四个分册，分别为《星级美容》、《星级护肤》、《星级美甲》和《星级美发》。

《星级美容》由亚洲首席美容师、张柏芝的化妆师Rick Chin亲自操刀，为当红影视明星上妆，并将他入行15年来为众多明星美容化妆的心得，毫无保留地与大家分享。本书共集合了张柏芝、杨怡、官恩娜等17位香港线当红明星，亲身演绎了近85款最新、最炫的潮流妆型，并为读者独家推介了“明星DIY美容变身法”。

《星级护肤》：您对美容护肤的认识有多少？每天涂在您脸上的护肤品究竟由什么组成？这些护肤品对肌肤真的有益吗？看过本书您自然会找到正确的答案。本书由香港一流美容专家和医学专家为您介绍护肤基本法、护肤营养观、环境保护法、有机美容法、护肤水疗法，此外，还由专家对解答常见的护肤难题，并为读者推介了最新的美肤奇招。

《星级美甲》：要美甲当然要有一双柔嫩白滑的手，本书展示近396款欧美及日韩最新、最时尚的甲花款式和美甲技巧外，更由官恩娜等演艺明星为您示范指导。另外，本书还请来香港顶级美甲专家为您讲解日常手部护理的重要性以及如何护理您的双手。

《星级美发》：为什么我们每次到发型屋，要求发型师剪杂志上的造型时，出来的效果总是有些格格不入呢？本书除收录欧美、日韩最新的发型展示外，并请来刘心悠等明星模特和香港多位顶级发型师为您逐一示范近76款最新时尚发型。此外，本书还为发型师读者介绍了如何做个专业的明星发型师？如何拥有自己的发型沙龙？发型屋的管理攻略等实用的知识和珍贵的经验，并与广大发型师共同分享做Show的心得。

明星星级美容，潮流时尚典范。张柏芝、郑希怡、刘心悠、官恩娜、杨怡等当红演艺明星和以Rick Chin为代表的一批香港乃至全亚洲的顶级美容师、化妆师、发型师及美甲师为本丛书读者倾情演绎了多姿多彩的美容、化妆、护肤、美甲、美发等方面的最新潮流，并为广大爱美女性介绍了诸多科学、实用、环保、新潮的星级美容方法和技巧。因此，本丛书不失为一套具有明星号召力并与时尚潮流零距离的集大成美容指南。

如果说靓丽之肤和星级妆容是当下欲望都市爱美女人们的“美丽身份证”的话，那么，本丛书通过演艺明星们的引导，会带您体验星级美容的变身魔法，从而给您美的自信。爱美的读者，您想拥有属于自己的“美丽资本”吗？那么，就从活学活用本丛书开始吧！

赖咏

2007年8月于广州

本文作者系名师文化出版
(香港)有限公司出品人、董事
总编辑，资深图书策划人。

目录

Part 1

护肤基本法：水是“肌本”需要 /5

美体与水：水是女人最好的护肤品 /6

水嫩美人：以水为友显“生肌” /8

健康“肌本功”：排毒方能养颜 /9

重拾S身段：首要保持肠道健康 /12

美人秘笈：如何呵护女性容貌 /14

Part 2

护肤科学观：健康营养美人 /16

青春痘与饮食习惯 /17

皱纹·干燥皮肤·黑色素 /18

成功减肥的重要概念 /20

减肥期间的热量控制 /22

1500卡路里最佳配餐食方 /25

Part 3

环保护肤法：回归绿色天然 /27

身心美肤：雨点疗法 /28

健体美肤：流行瑜伽热 /30

足疗美肤：知足常乐 /33

环保美肤：卢冠廷活在绿色世界里 /36

水果美肤：天然水果护肤法 /39

减压美肤：音乐的神奇疗效 /41

EFT美肤：情绪释放治疗 /43

Part 4

护肤新概念：选择有机美容 /45

天然有机悦容

全面美容新概念（上） /46

天然有机悦容

全面美容新概念（下） /48

完美妆容不可或缺

有机化妆品的选择 /50

天然有机美甲及美发方法 /52

有机生活文化养生观（上） /54

有机生活文化养生观（下） /56



郑希怡

目录

Part 5

护肤水疗法：SPA香熏园 /58

黑胡椒与水疗护肤 /59

洋甘菊与水疗护肤 /62

姜与水疗护肤 /65

松与水疗护肤 /67

没药与水疗护肤 /70

基础油与水疗护肤 /72

Part 6

护肤对症篇：专家对对碰 /75

缓解皮肤老化的关键 /76

预防黑眼圈、眼袋的方法 /78

混合性皮肤的美容特点 /80

怎样留住皮肤的水分 /82

色斑与雀斑的去除办法 /84

敏感性皮肤的美容问题 /86

如何选择适合自己的洁面乳 /88

暗疮的科学护理方式 /90

皮肤如何抗氧化 /92

夏日防晒专家出招 /94

如何保持皮肤弹性 /96

怎样选用适当的面膜 /98

面部按摩的重要性 /100

去除面油小贴士 /102

Part 7

护肤新知篇：美肤有奇招 /104

海藻与美肤的关系 /105

绿茶与茶多酚的护肤作用 /106

珍珠的美白效果 /107

黑炭净化皮肤的功能 /108

曲酸的护肤美容秘诀 /109

郑希怡





Part 1

护肤基本法：

水是“肌本”需要

郑希怡
Yumiko Cheng

健康亮丽的郑希怡十分注重保养自己的皮肤，皮肤白皙的她1999年经歌唱老师陈洁灵介绍，签约英皇成为当红歌手，出道仅一年的Yumiko成功树立了香港歌手中跳舞皇后的形象。数年过去了，昔日来自上海精灵乖巧的Yumiko不断求新求变，历经多年的高潮起落，已成功奠定了自己在香港演艺圈中性感女神的地位。郑希怡曾拍摄的电影包括：《新龙门客栈》、《魂魄唔齐》、《皇家捕房Gun》及《身绑肉责》。其个人唱片专辑包括：《舞舞舞》、《One 2 Three》及《Perfect Date》等。



美体与水：

水是女人最好的护肤品



所谓美丽有序，水是女人最好的护肤品，也是维持美丽的第一道工序。合理地运用水，对个人及肌肤整体有莫大益处。

生命与水的重要性

第一则：以水为友“肌本法”

我们由胎儿时期开始，水就是我们的生命支柱，婴儿体内水分占其体重的80%之多。成年人体内水分占其体重的70%，如身体重约50千克，那么其体内应占35千克的水。

水对人体而言，犹如空气中的氧气同样重要，是人体全身的体液运行必需的媒介物，亦为全身养分的运送担任重要角色以及人体内最主要的溶剂。若要保持肌肤如婴儿般细致嫩滑，好水的选择更值得大家注意。

第二则：生命与水的基本原则

我们身体各部位都含有水分，为维持身体整体的正常运作与功能，勿让身体缺水而枯萎，若体内缺水或储存过多的水，都有可能影响体内原有的平衡状态。人体每日最基本摄取的水分量为1500~2500毫升，因为人体经由排泄、呼吸、流汗等失去的水分也是同样的分量。



第三则：以水疗为细胞沐浴

这里水疗意思是喝水，沐浴则是以喝水把体内的废物排走，恢复为健全细胞使其变得更活泼，并有助体内推陈迎新的一种全身性疗法。

我们以酸性体质者为例（其身体内在酵素反应作用，会因体质变酸而受阻碍，体内分泌失调，激素受影响）。患病初期为胃肠消化吸收与排泄系统较弱；中期则内脏功能失调，如体质容易过敏、易患感冒、神经衰弱、体内排毒功能欠佳；后期则身体抵抗力系统失调，易引发各慢性病。有的人以为自己的身体很健康，没有病痛。因此忽视了自身体内排毒问题以及防止老化肌肤的问题。

以怀孕母体的健康而言，胎儿生活于水中（母体内），水早已进驻我们生命中。胎儿受母体内废物累积的多寡的影响，受到污染或疾病在怀孕期已经形成。不少原因是母体受到污染，废物累积过多所产生的。

第四则：为健康生命进驻——水

人体不论因生理历程还是受外在或内在的因素影响，体内会积存过剩的活性氧（自由基），自由基会加速人体老化。这些说明活性氧（自由基）物质其活泼程度，可导致生物体氧化的伤害。水在一定程度上可以还原被氧化的身体，为生命进驻健康。

总结

我们应该多关注自己的健康状况，必备一套正确的健康观念。大家要抱着正确的健康观，以客观方式探讨和了解，因为健康是美丽的根本。

水嫩美人：

以水为友显“生肌”

当我们出现嘴唇干燥、皮肤瘙痒、皮肤的抵抗力减弱而出现敏感时，才发现原来一直忽视了肌肤的保养。好好地爱惜您的肌肤！

肌肤之渴望过于对水分的渴求，我们的细胞会每天更新，除了依靠摄取30%~40%的食物外，其余60%~70%的就是每日不可缺少的水。水为体内细胞直接所吸收，担负人体化学反应的媒介，更成为细胞内的体液，调整渗透压和酸碱度，这关系到血液的循环，也是保持肌肤细滑柔嫩的原因。

人体老化现象是因为体内废物的累积大于排出引发造成的。想有效防止这一现象恶化，就必须多注意饮食，多饮水有助体内循环，配合滋润的食物或饮料，例如蜜糖或水果。

对健康而言，以水为友的好处是能把许多致病源在尚未对身体有影响之前有利排出体外，有利身体内抗菌细胞循环加快，迅速消灭致病源。因此，多喝水在某种程度上具有预防发病的作用。而在肌肤整体上，则可避免一些因身体抵抗力减弱而出现的皮肤敏感。

“酵素”激活了“水嫩美人”

人体内有数千种类的酵素，要想肌肤长久保持水嫩柔美，酵素是不可缺少的，而矿物质与维生素也相当重要。因此富含矿物质的有益健康水，有助身体直接吸收，使酵素具活性化，提高代谢机能，有助减缓老化现象，更能加强身体的自愈能力，抵御生活习惯对肌肤带来的冲击及预防衰老。

酵素能从自己在体内产生及以食物摄取形式来进行吸收，这就是我们常接触到的抗氧化机能健康食品，如常见的有维生素E、维生素C、胡萝卜素、硒等。但要注意摄取的分量，过多反有促进氧化的副作用。我们呼吸中的氧气含2%~5%活性氧，人体如长期受压、过度疲劳、剧烈运动，体内的活性氧继而增多，会加速肌肤老化。

细胞是整个身体运作的基本单位，而水于人体当中亦占据一半以上，并储存于细胞内，通过充满水的身体进行一连串的化学反应，包括吸收与排泄功能。要为肌肤作好准备，若不注意好调理，肌肤便会提早衰老，甚至出现失衡的状况。





健康“肌本功”：

排毒方能养颜

想有健康的“肌本功”，首先用双手轻轻地抚摸自己的脸颊，然后闭上眼睛问自己：“我是否天生就是这样完美？还是加点妆容点缀才会更好看？”其实大家不用想得太多，想要完美的肌肤，秘诀只在于自己对健康的要求。肠胃的健康很重要，胃肠的健康情况可直接呈现于您的面容上。

皮肤分析

细心的美疗师会很仔细地替顾客做皮肤分析。她们会观察顾客的脸部长出多少的暗疮、斑点、皱纹，甚至是研究我的眼袋有点肿胀、毛孔扩大、色泽不均等，这一切都突显了受治疗人士体内失调的一种信号。中医师在诊断病情时会问及粪便的情况，如次数、颜色、形态及气味等。其实，这些在体内积存的毒素，并非表面积存的问题那么简单，如果要健康，便要做好体内排毒以防便秘，畅通大便。

多吃蔬果防便秘

很多人都知道便秘要多吃蔬果及多饮水。但知道是一回事，做到又是另一回事。

便秘之所以形成，关键在于我们日常所进食的食物结构和摄食方式，如果运动量不足，情况便会更坏。胃肠之所以机能失衡，是由于囤积于肠道内的粪便黏附于肠壁上，从而产生毒素而成的。可见健康的“肌本功”观念，不只重于肌肤表面的保养，胃肠的健康状况也需要重视，因此培养出良好的饮食习惯是必需的。

胃肠是体内的环保使者

现代都市人生活紧张，作息不规律，加上暴饮暴食或进食不时，身体的生理机能自然会失衡。这样，体内容易积存毒素，从而引致各种各样的都市病症或慢性病变，例如便秘、神经痛、心血管疾病、呼吸系统及消化系统的疾病。要是身体内长时间积存毒素，体内便会造成恶性循环，大大增加癌变的可能性。

胃肠乃掌管人体健康营养吸收的一大器官，它除负责吸收维生素、矿物质外，对预防疾病和维持精神系统平衡也有相当重要的作用。





便秘持续会扰乱肠道运作

有的人很喜欢吃肉类食物，但摄取过量的动物性蛋白质，容易形成脂肪，囤积在体内，引发肥胖。我们的肝脏、肾脏，亦会因不断地分解脂肪和毒素而疲劳。

另外，宿便存积于肠管道，如没有及时排出，当中的水分被不断地吸收，慢慢地变干，粪便因而不易被排出。同时，肠内的有毒分子亦有机可乘，腐败菌会繁殖产生肠毒素，如会产生硫化氢、氨、氮等有害物质，不但会污染肠管，肠内的酸碱度更会失衡，导致肠功能紊乱，更会制造活性氧（自由基）。持续受便秘影响的人士，肌肤会变得暗哑无光，或会容易引发肩膀酸痛、头痛等症状。如果便秘的恶性持续，便会组织大量毒素，最终为身体带来很多的慢性疾病。

保健肠道要素

1、摄取足够水分

水是胃肠的滋润素，它能有助解决便秘，最理想的饮法是在每日清早空腹喝250~300毫升凉水（不用太冷），这样能刺激肠道的蠕动。不过，对于患有长期便秘或有人便恶臭者，建议饮用具还原电位（-250~400毫伏）弱碱性电解离子水。

2、膳食纤维摄取充足

吃富含纤维素的食物，能进入肠管内吸取水分，使粪便胀大，有利大肠蠕动。它是最自然的排毒方法，对消化道有益，也对治疗及预防便秘、消化道疾病如憩息症、痔疮等起一定的作用。此外，多吃富含纤维的食物，更有助调节糖和脂肪的吸收，有利于血糖的控制，减少患糖尿病的机会。

在人体消化道中，膳食纤维是一种无法被体内的消化酵素所分解的物质，它还可增加肠内乳酸杆菌等益菌，抑制因摄取动物蛋白质过量而增加的有害细菌，故建议每日摄取量约20~35克。





3、培养细嚼慢咽的习惯

进食时，细嚼慢咽能使唾液与食物得以混合，有助产生有化学作用的“活力素”，有利于消化管道吸收，以维持胃肠功能协调正常。

4、做适量的运动

便秘人士肠道的蠕动较弱，亦会有腹胀的现象，以致腹部肌肉张力较差且肥胖。多做运动能促进胃肠蠕动，平时应多做锻炼腰腹的活动，更有助强化腹部肌肉，促进排便通使。若人们能有规律的做有氧运动，使能增加体内氧的传送，对身体有莫大的益处。

5、增值肠内有益菌

每个人都可拥有健康的肠胃，只要适量的吸收蛋白质，便可促进肠道蠕动。因此，吸收含双歧杆菌等益生菌的优乳酪，能有助平衡肠道菌群，有效抑制腐败菌繁殖，平衡肠内的微生态环境。

总结

肠道细菌包括有益的细菌和有害的细菌，它们能共存而在平衡环境下，才可保障我们的健康。胃肠健康犹如一面镜子，想要健康的肌肤，胃肠健康“肌本功”是不容忽视的。若粪便一旦在肠道内长时间残留，体内不但会产生大量活性氧（自由基），脱氧毒素和有害细菌更得以繁殖。因而有害细菌所制造的有害物质会被肠道渐渐吸收，之后更会随着血液循环至全身，健康就容易受到威胁。故此，体内的毒素得以去除，才会变得容光焕发，粗糙暗晦全都消失，整体焕然一新。



重拾S身段： 首要保持肠道健康

体内毒素得以排出体外，肌肤自然可以由内至外透出健康，这是我们健康的基本功，有增强个人活力的功效。

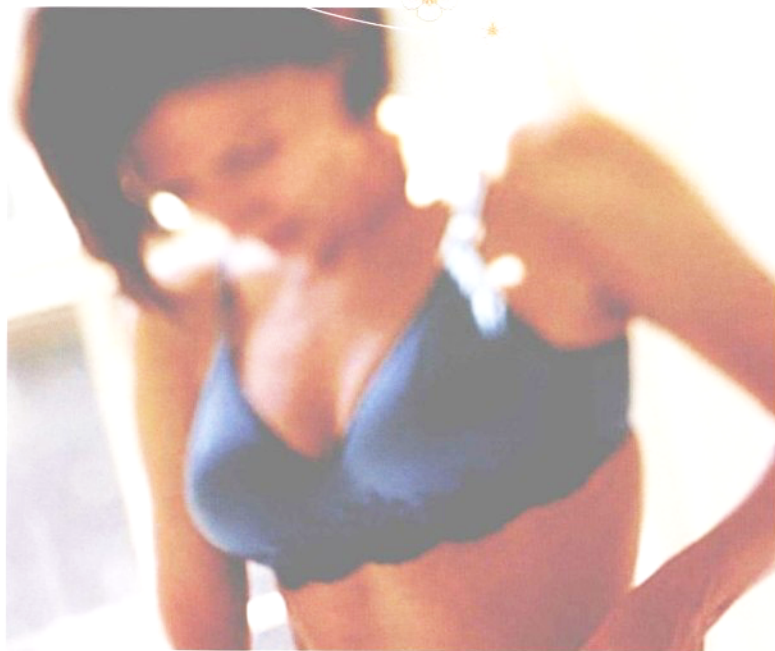
人体约有60兆个细胞，功能不同。我们每天所吃的食物都会转化成为身体的能量及体内细胞燃料，但并不是所有食物都能供细胞使用，相反，会成为废料积压，转存在我们的身体组织之中。

这些废料堆积一但久存，容易引致阻塞脉管和动脉，并会减慢新陈代谢、使能量减少以及毒素进一步组合在结缔组织的细胞附近。如果情况持续，对减肥节食者而言是没有任何好处的，这更有可能引发体重增加的危机，失去能量之余，更会让身体和免疫系统长期处于压迫和紧张状态之下，这是一个恶性循环的起点。

某些绿色食物能使身体内酸性代谢物及毒素排出体外，使人体质回复弱碱性。例如，一些未经加工的豆类、发身的豆、种子等优质蛋白质，还包括绿色的蔬菜，多吃这些食物有助人体系统抵御压力。

优质蛋白质来源，远胜于一些以高优蛋白质为名，而经过被精制及提炼处理过程所生产出来的食物以及一些不存营养只保留热量价值的垃圾食物组合。大多垃圾食物都是酸性食物，当它被消耗后，从消化到分解，所生产的毒素会在身体内存存，不能排出体外。

毒素在身体导致细胞退化，使人体提早出现衰老情况。因此除食物之外，人造甜味剂、多数的处方药（非天然）、综合性维生素或矿物补充药物多呈酸性。概括来说，未经加工的碱化食物和饮料，都是天然植物的来源。



远离有害化学物质

有关慢性疾病的数字显示，近年来有上升及年轻化的趋势。现在我们常吃到或接触到一些含杀虫剂、除草剂、农药、防腐、防腐剂、合成清洁化学洗液、化学合成香料及人造色素等蔬果，以上的有害化学物质，长久接触会危害及侵蚀人体，不容忽视。

夜宵和熬夜渐渐成为大多数人的生活习惯，导致一些慢性疾病的产生。所以对一些经常熬夜或爱吃宵夜的人要切记，熬夜的身体不但容易缺水，也会引发体内制造游离基（活性氧），容易形成酸性体质，从而导致精神不振、口臭及疲劳，同时人体的免疫力也随之下降、胃肠容易感染或过敏、易伤风感冒。再者，皮肤在深夜的煎熬下，油脂分泌异常，容易形成色斑、肌肤粗糙。

排毒有益健康

综合以上得知，人体拥有完善正常的排毒系统，对皮肤的健康大有益处。对减肥人士而言，若是保持畅通的淋巴系统，增加机体的能力，则有助脂肪燃烧。据研究表明，首先必须清除体内积压的废物（毒素），减肥才能事半功倍。