

任时光流逝,你——

依然 美丽

最快速、最简单、最精准

为你量身定制美丽方案

护肤品研发顾问
亚洲美肤专家

伊然
老师

依然 美丽

伊然 著



江苏文艺出版社
JIANGSU LITERATURE AND ART
PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (C I P) 数据

依然美丽 / 伊然著. -- 南京: 江苏文艺出版社, 2014
ISBN 978-7-5399-7295-4

I. ①依… II. ①伊… III. ①女性-美容-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 054712 号

书 名 依然美丽

著 者 伊 然

责任编辑 黄孝阳

出版发行 凤凰出版传媒股份有限公司
江苏文艺出版社

出版社地址 南京市中央路 165 号, 邮编: 210009

出版社网址 <http://www.jswenyi.com>

经 销 凤凰出版传媒股份有限公司

印 刷 北京盛兰兄弟印刷装订有限公司

开 本 710×980 毫米 1/16

印 张 14

字 数 200 千字

版 次 2014 年 8 月第 1 版 2014 年 8 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-7295-4

定 价 38.00 元

江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换



特别感谢父母给了我一个让人难以忘记的名字——哈木拉提。很多女孩都会说这个名字好像一块很好吃的糖。因为名字的重复率太低，读法太难，随之像“提拉米苏”等各种版本的名字油然而生，这个难记的名字也自然地考验了观众的记忆力。在2005年第一次走进屏幕做娱乐主持人时，我索性就更换为艺名“伊然”。“伊然”在维吾尔语的音译是电视屏幕，还代表坚持永恒的意思。就是这个“伊然”让我依然坚持，依然快乐，依然美丽！

伊然就是哈木拉提！

伊然为什么讲述美容故事如此深刻？

很多人都问过这样的问题。那是因为我曾经走过了一段特别艰辛的美容路程，所以对追求美丽的朋友万分理解：20岁如花似玉，30岁压力过大，40岁接近衰老，50岁衰老到达顶峰。说起美丽下滑的这个自然规律，大家都会认为我的职业是美的守护者、保卫者！

有人叫我美容达人，有人叫我伊然老师。而事实上我从不认为自己是所谓的达人，更称不上“老师”两个字。我，只是一个传递美的人。

我之所以从事了现在这个传递美的行业，应该与妈妈不无关系。我从小耳濡目染，对那些五颜六色的化妆品产生了浓厚的兴趣。在

同年龄的小男孩不顾形象地在外边疯跑疯玩的时候，我就已经懂得了“得体”、“漂亮”两个词。虽然在大人的眼里，我只是学会了“臭美”，但正是因为懂得了“臭美”两个字，在我的青春成长历程里，才慢慢学会了认识美、理解美、研究美、懂得美。

有人说，美不美其实还不是一样地生活。每天疲于奔命、养家糊口、惶惶度日，吃饱、穿暖、睡足就是人生。美，对于我们的生活而言，似乎稍显奢侈。然而，生活中又何处无美呢？娃娃的第一声啼哭，妈妈的幸福微笑，爱人的温暖拥抱，朋友的无稽嬉闹……我们只是让自己的心太忙碌了。慢下来你会发现，原来生活可以这样美。

我不希望大家在拿到这本书的时候，发现这只是万千美容书籍中的一册，全是换汤不换药的美容知识，只不过换了一个所谓的美容达人去讲述而已。我希望大家能够通过这本书感受到欢乐，找到追寻美的方式，通过我这样一个普通人的生活故事和追美历程，看到自己拼搏奋斗的轨迹，能够坦然自信地面对生活，泰然自傲地面对工作。

努力，坚持，没什么不可以。

不要为美所累，为美所迷失。追寻美只不过是你对美的享受。Take easy！因为，世界本来就是你的。只要你想，你就是独一无二的，你就可以是美的！



我愿意毫无保留地告诉你，其实你可以这样美丽！

这是一本关于美丽的智慧小册子，我愿意和你一起逐一击破肌肤问题：粗大毛孔、黑头、痘痘、黑眼圈、眼袋、皱纹……

在这个护肤品广告铺天盖地的梦想世界，我可以告诉你保护皮肤不但是一个梦想，更是一门学问。你认识自己的肌肤吗？你對自己这张脸到底了解多少？有没有过失败的保养，曾经让你的肌肤备受折磨？也许这不是一本阐述得淋漓尽致的教科书，我也不是一个严谨治学的教父，我只愿意将不计其数的把自己当作小白鼠的亲身体验娓娓道来，让你获取肌肤新生的小经验，追寻美、体验美、感悟美、享受美！

我以自己的切身经历，向你证明：美丽在付出时间和精力同时，也让我们赢回自信；由内而外散发出的美丽和品格，才能历久弥新。小小的我，连通小小的你，跟我一起塑造美丽肌肤，寻找魅力自信，感悟彼此的人生！

你，依然美丽。

你将读到：我对美的细腻感悟，拯救你的肌肤，唤醒你独一无二的美。

『若要优美的嘴唇，要说友善的话；若要可爱的眼睛，要看到别人的好处；若要苗条的身材，把你的食物分给饥饿的人；美丽的秀发，在于每天有孩子的手指穿过它；若要优雅的姿态，走路时要记住行人不只你一个。』

——奥黛丽·赫本



第一章：从心开始，一路问美

目 录 Contents

- A. 美丽是自己培养和创造的 . 4 .
- B. 拒绝嘲讽，你不能低估心的力量 . 10 .
- C. 不是努力就会有回报，还要懂得坚持 . 16 .
- D. 美是一种向上的力量 . 21 .
- E. 伊然给你一个专业的美丽课堂 . 28 .
 - 我的补水日记 . 28 .
 - 我的美白宣言 . 30 .
 - 我的毁容日记和战痘岁月 . 31 .
 - 战痘英雄，你也可以 . 32 .
 - 痤疮的临床表现和误区 . 36 .
 - 通过饮食调理进行战痘 . 42 .

第二章：真正的美丽，来自灵魂

- A. 有种美，像僵化的标本 . 50 .
 - 美不是呆板的复制，而是灵魂的自由发挥和展现 . 50 .
 - 保养品好不好，成分很重要 . 53 .
 - 误区重重，怎样选择才正确？ . 57 .
 - 20 个超级美容误区 . 59 .
- B. 美，跟随时代而变化 . 68 .
 - 与时俱进不是在追赶，而是怕落后 . 68 .
 - 我是你心中的水果王子吗？ . 73 .
 - 美丽吃出来 . 77 .

美丽成仙，需要养成好习惯 . 81 .

美容冷知识 . 82 .

C . 云淡风轻是一种美的心态 . 91 .

坚持难，放开更难 . 91 .

我的肌肤困扰期——永远战不完的痘痘肌 . 94 .

我用过的战痘利器 . 94 .

养成七大美容好习惯 . 96 .

小心思，大美丽 . 96 .

D . 谁都可以做最美的风景 . 101 .

不是你不美，而是没有自信追求美 . 101 .

什么是微整形？ . 103 .

走出美丽误区，找到正确寻美之路 . 110 .

十三个补水误区 . 112 .

美白的七大日常误区 . 115 .

皮肤“控油”三大误区 . 117 .

夏季防晒日常误区 . 118 .

第三章：美，就是做最好的自己

A . 经历曲折才能见开阔，经历风雨才能见彩虹 . 128 .

我和双鱼座的不解之缘 . 128 .

晒黑也分真和假 . 136 .

皮肤干燥，到底是缺水还是缺油 . 138 .

如何区分过敏肌和敏感肌 . 139 .

- B. 真美有种“质朴”的力量 . 142 .
- 关于整形的基本认知 . 142 .
 - 整容手术的“三大纪律” . 147 .
 - 整容手术的“四项注意” . 148 .
 - 你用过“包治百病”三无护肤品吗？ . 150 .
- C. 揭秘五大热门微整形的后遗症 . 153 .
- D. 适合自己才最美 . 156 .
- 为爱而美 . 157 .
 - 了解你们不容易，亲爱的女人 . 158 .
 - 伊派胡言：美丽是心灵的收获 . 159 .
- E. 用美丽去影响别人 . 163 .
- 美可以扩散、传播和改变 . 163 .
 - 我和同事的相处之道 . 166 .
 - 女性美容的三大黄金时期 . 167 .

第四章：四大魔法，给你一本美丽圣经

- A. 美，就是这么快！ . 178 .
- 伊然与自品牌 . 178 .
 - 七天打造最嫩最白最年轻的你 . 178 .
 - 反“孔”精英：肌肤毛孔保卫战 . 181 .
 - 排毒食疗，酿造清透美肌 . 183 .

停止过敏肌肤的妙招 . 185 .

B. 美，就是这么“省” . 187 .

抛开繁复昂贵的追美方法 . 187 .

普通人的三大美白方法 . 189 .

肌肤断食法 - 给肌肤放个大假 . 190 .

C. 美，就是这么“牛” . 196 .

什么才是真的适合自己的美 . 196 .

七种食物帮助你转换心情 . 198 .

D. 美，就是有“魔力” . 201 .

“伊然美丽”，从名到实 . 201 .

“伊然美丽”护肤品的意义 . 201 .

特别的风云话题“童颜微整形” . 202 .

第二次研发与孕育 . 203 .

衰老肌肤呐喊的 N 种信号 . 205 .

如何区别真假性皱纹 . 208 .

后记：当你美丽，全世界都会美丽 . 210 .





· 从心开始，一路向美 ·

小时候长得好看，大人们会夸这个孩子长得真好啊；长得不好看，大人们会夸这个孩子长得好可爱呀！

长大之后，长得好看的还是会被夸奖；不好看的怎么办？自怨自艾？

什么是好看，什么是不好看，这只不过是人们自我定义的美丑观念而已。所谓身体发肤受之父母，这是先天无法改变的。但是我们为了使自己变美，可以做的实在太多了。

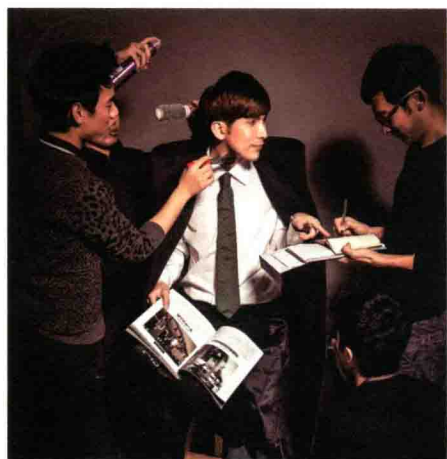
追求美有很多方式。有人选择使用“高科技”来改变自己的容貌；有的人不愿意大动干戈，通过各种“小打小闹”的方式来强化、叠加，以求达到美的效果。

如果你初出茅庐，对美的概念还懵懂无知，那么就不要盲目追求市面上的各种美容技巧。不如慢慢地了解自己，熟悉自己，修身修心，内在的自信完全可以打败外在的踟蹰。到那个时候再搭配你学习到的修饰方法和技巧，相信没有人会觉得你不美。

青春道路上的坎坷都是成长必经的，我愿意把自己的亲身经历分享给大家——不是以美容达人的身份，而是一个经历各种挫折，坚定信念，坚持梦想，最后才得以蜕变的同龄人。



美丽是自己培养和创造的



说是熏陶也好，是耳濡目染也罢，相信每个人在成长中都有过对美的向往和幻想，对美的认知和理解也会伴随着成长，在不同时期呈现出阶段性，甚至是颠覆性的变化。

小时候，在我眼中最美丽的形象就是妈妈和姐姐。妈妈化妆桌上

五彩斑斓的化妆品，姐姐五颜六色的连衣裙，还有一走路就随风飘起的一袭长发，这些就是我对美的最初、也是最深刻的印象。后来上了小学，学校里的班主任老师，和永远像阳光一样灿烂微笑的女班长，又成为了我对美的另一阶段的认识。周一早晨升国旗的时候，大家都会穿上最漂亮干净的衣服。负责领队的班主任老师站在最前面，总是微微笑着，黑色的长发被风吹起，在阳光下闪着耀眼的光芒，那才是真正秒杀一切的及腰长发呢！

每个孩子似乎都有过崇拜优秀者的偶像情结。上学的时候，我最崇拜的就是老师，总感觉她们无所不知、无所不晓，并且每一位都是那么博学多才，可以回答出我们提出的所有问题，在课堂上针对任何一个问题侃侃

而谈，讲出那么多我们渴望了解的东西。我也喜欢过像女班长一样威严又美丽的女生，她可以威风凛凛地穿梭在教室里代收作业，也可以代替老师管理班级里的学生。在那个时候的我看来，她的严厉样子也是非常帅气的。也许就是因为这些小小的崇拜，才慢慢地铺就了我现在的“美容讲师”之路。每当我去全国各地给那些求美若渴的女士讲课的时候，每当我在电视机前介绍一款着实有效的护肤品的时候，这种油然而生的“存在感”可能都源自于这些小时候的小小崇拜。

小孩子可能都会被色彩鲜艳的东西所吸引，仿佛它们充满了神奇的魔力。我也不例外。女孩子头上的花头绳，老师胸前漂亮的胸针，妈妈化妆桌前的香水和一瓶瓶散发着香味的面霜……都是我经常注意到的细节。现在想想，可能就是这些形成了我对美细微观察的原动力。大多数女孩对美的启蒙就是从这些小细节开始的。而我作为一个男孩子，时常注意这些小女孩才喜欢的东西，也曾经被大人当作是一个性格怪异的人；但也正因为这些从小的与众不同和“怪异”，才让我从懂得美的那一刻起，就开始学习探索美和追寻美！

姐姐比我大7岁，所以从小我就是姐姐的跟屁虫，上学放学都和姐姐在一起。姐姐不仅担当了我的保护角色，也担当了我整个童年时期的美丽导师。姐姐那些漂亮的白衬衣，一双双有点成熟味道的低跟鞋，身上飘着

