

完美女人河莉秀

著

韩国知名人造变性美女
挑战造物主的宣言！

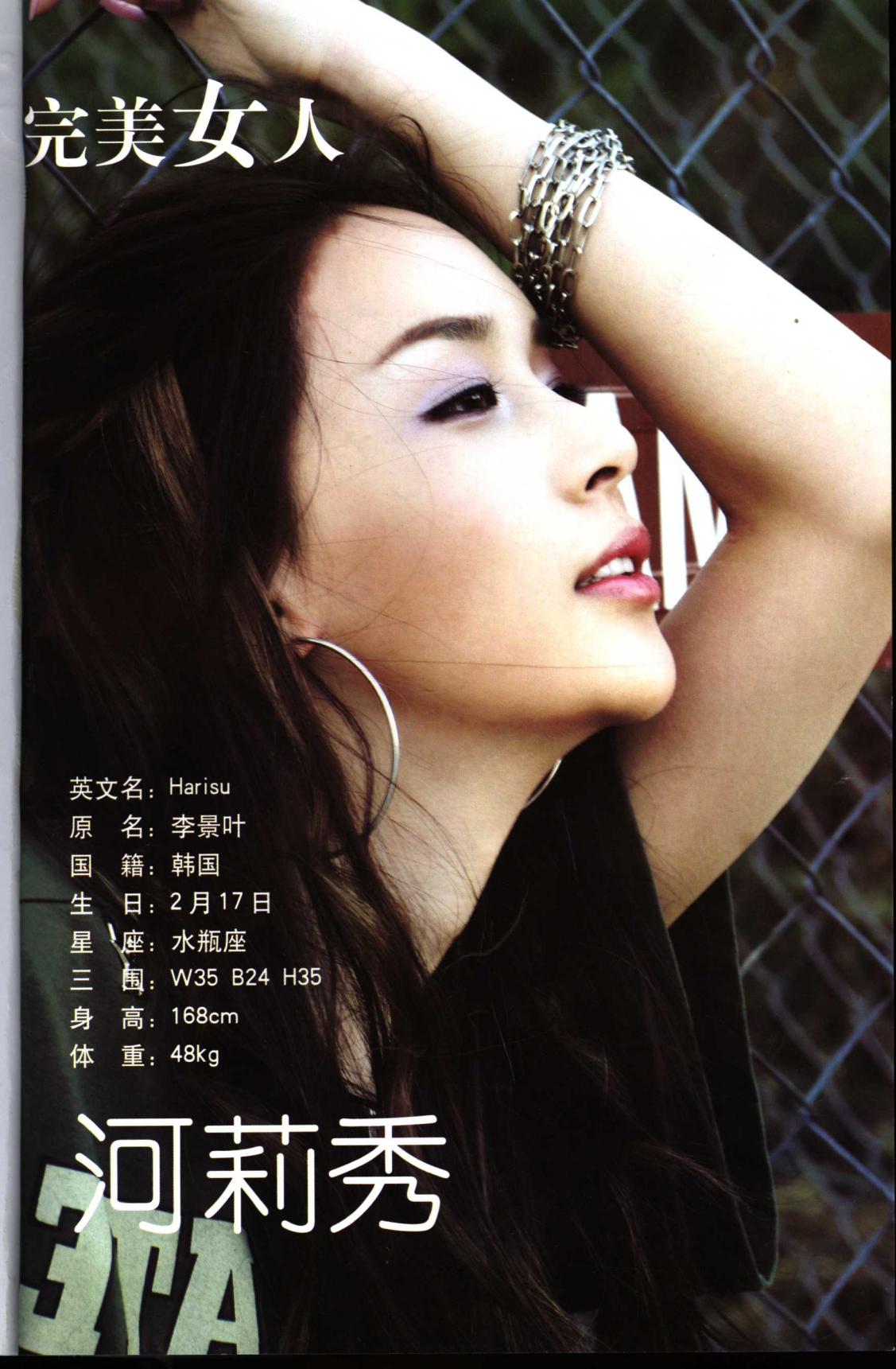
独家首创：
8大科技美容塑身主义！
身为女人的你还在等什么！

全新彩装

SHI WEN BOOK 健康
百世文库 典



中国轻工业出版社



完美女人

英文名: Harisu

原名: 李景叶

国籍: 韩国

生日: 2月17日

星座: 水瓶座

三围: W35 B24 H35

身高: 168cm

体重: 48kg

河莉秀

SPA



PERFECT

Simplified Chinese translation copyright:
© 2006 by SHIWEN BOOK(H.K.) CO.,LTD.
All rights reserved.

河莉秀 / 著 完美女人

WOMAN

SHI WEN BOK 健康
百世文库 康典

中国轻工业出版社

□中国大陆中文简体字版出版 © 2006 中国轻工业出版社
□中文简体字版版权由台湾柏室科技艺术股份有限公司授权
□中文简体字著作权权益为世文出版(香港)有限公司所有

图书在版编目(CIP)数据

完美女人 / (韩)河莉秀著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.7
ISBN 7-5019-5462-3

I. 完… II. 河… III. ①女性—美容—基本知识 ②女性—保健—基
本知识 IV. ① TS974.1 ② R173

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 062349 号

责任编辑: 李 颖 责任终审: 劳国强

责任监印: 胡 兵 装帧设计: 阿元

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京恒信邦和彩印有限公司(北京昌平区小汤山镇工业园区, 邮编: 102211)

经 销: 各地新华书店

版 次: 2006年7月第1版第1次印刷

开 本: 636 × 965 1/16 印 张: 7.5

字 数: 40千字

书 号: ISBN 7-5019-5462-3/TS · 3184 定 价: 26.00元

著作权合同登记 图字: 01-2006-3513

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

发行电话: 010-84831086 84833410

60589S2X101HYW

更多百世文库书讯请登陆: <http://www.shiwenbooks.com>



序曲

向上帝要回他没给你的！

没有人是天生完美的，女人永远对自己很挑剔，因为有小瑕疵，才造就女人爱美大作战的终极原动力，“不爱美，毋宁死”！

“好想肌肤再白一点”，“如果能更瘦一点”……天生不够丽质没关系，后天努力养成永远来得及！不论是借由吃的、喝的、擦的、抹的、自我保养、化妆或是科技美容、塑身，永远不要放弃身为女人爱美的权力，勇敢向上帝要回他没给你的，你可以主宰自己的美丽，每个女人都是自己的美神维纳斯！

Perfect woman

美容前沿资讯——
肉毒杆菌和玻尿酸 /10

美体前沿资讯——
钻石微雕 /66

第一部分

贯彻四大科技美容主义

第一大科技美容塑身主义： 美颜主义

1. 脸部保养 /12
2. 防皱去斑 /15
3. 防晒美白 /16
4. 毛孔紧致、保湿与清洁 /19
5. 美颜食物与产品 /20

第二大科技美容塑身主义： 秀发主义

1. 护发方式 /27
2. 受损发质调理 /29
3. 发型设计 /30
4. 护发食物 /32

第三大科技美容塑身主义： 亮眼主义

1. 睫毛护理与彩妆 /39
2. 眉毛保养与眉型修饰 /41
3. 眼部保湿 /43
4. 眼部防皱 /44
5. 护眼食物 /47

第四大科技美容塑身主义： 靓唇主义

1. 唇部保养 /53
 2. 唇部彩妆 /55
 3. 唇部保湿、防皱、防晒 /57
 4. 牙齿美白、矫正 /59
- 专家解说：肌肤保养 /60





CONTENTS

第二部分

拥抱四大科技塑身主义

第五大科技美容塑身主义： 美体主义

- 1. 塑身方式 /69
- 2. 美白抗晒 /72
- 3. 抗皱除斑 /74
- 4. 毛发问题 /76

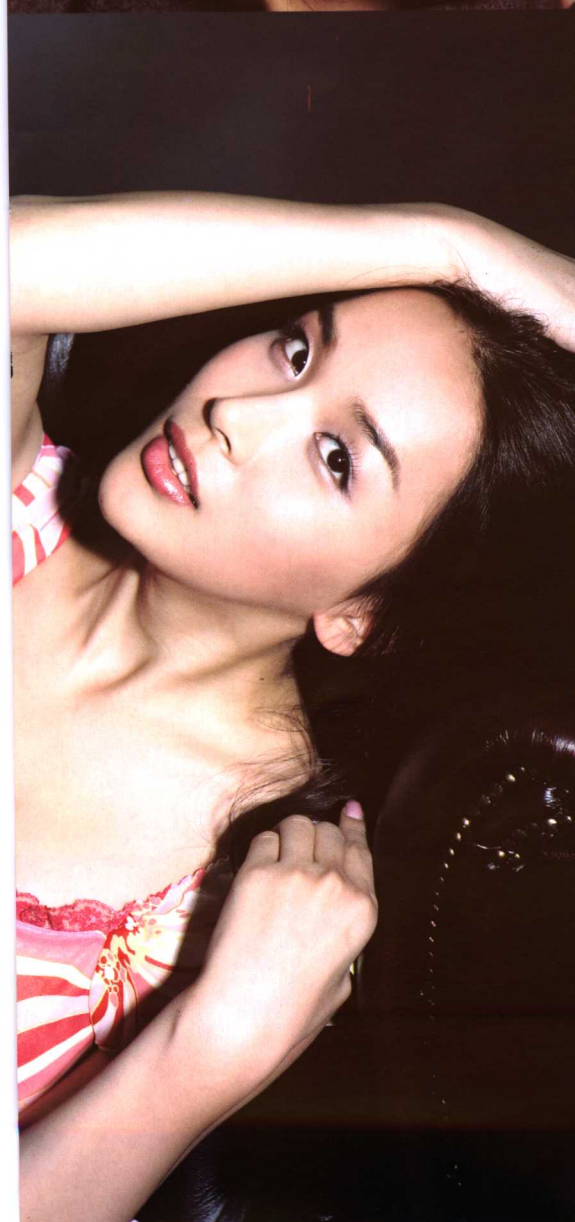
第六大科技美容塑身主义： 护手主义

- 1. 手部日常保养 /83
- 2. 手部健康维护 /85
- 3. 手部肤质护理 /87
- 4. 护手食物 /89

第七大科技美容塑身主义： 丽足主义

- 1. 足部日常保养 /95
- 2. 足部健康维护 /97
- 3. 足部肤质护理 /98
- 4. 美足食物 /101

第八大科技美容塑身主义： 护肤主义

- 1. 全身性肌肤的日常护理 /107
 - 2. 肌肤健康维护 /108
 - 3. 美白、抗晒、除皱、去斑 /111
 - 4. 护肤食物 /113
 - 专家解说：身体保养 /114
- 

美丽，是女人一生追求的梦想，
公元前1400年，埃及艳后以蜂蜜、花粉做成面膜，开
启了美容的新纪元……

PERFECT

Part 1

贯彻四大科技美容主义

拜科技进步之赐，
爱女人梦寐以求的青春活泉、
神仙配方和回春秘术都一一实现了。

现代女人是幸福的，

无论是想美颜、秀发、亮眼、靓唇，

WOMAN

琳琅满目的保养圣品，

都能实现你完美女人的美梦！

美容前沿资讯——肉毒杆菌 和玻尿酸^①

“不笑的时候，法令纹一样好明显……”、“眼尾的细纹一条条冒出来，都快可以夹死蚊子苍蝇了……”可恶的皱纹细纹，让你顿时苍老好几岁，真是气人哪！女人对于爱美的执着与小心眼，就像眼里容不下一粒沙一样，对于破坏美貌的可怕纹路，一定要想尽办法除之而后快！幸好进步的美容医学技术是皱纹的克星，可以施展神奇的魔法，让青春无限岁月无痕，还你一张水煮蛋般光滑细致的脸。注射肉毒杆菌和玻尿酸，可以立即除皱回春，是目前最普遍的两种医学美容魔法，不但是艺人明星的青春法宝，而且一般的爱美女性也是趋之若鹜。

★注射肉毒杆菌

肉毒杆菌是一种神经肌肉传导的阻断剂，它是利用放松肌肉的原理，让脸部过度收缩的肌肉松弛下来，以达到消除皱纹的效果。

注射肉毒杆菌号称是“不动刀的美容术”，去除动态性皱纹像抬头纹、皱眉纹、鱼尾纹效果最优。而对因为年龄及日晒老化的静态性皱纹则没有疗效。除了除皱之外，肉毒杆菌还可应用在改善脸型、瘦脸、瘦小腿等方面。

注射肉毒杆菌是用非常细微的美容针，将精确的剂量打入引起皱纹的相关肌肉中。注射时感觉就像被蚊虫叮咬几乎无疼痛感，而注射后会有很轻微的肿胀，约一小时就可恢复正常，不影响上班。不需动手术，快速除皱是最大优点，注射过程约七分钟，也成为上班族的最流行的午休美容方式之一。

★注射玻尿酸（透明质酸）

玻尿酸是人体肌肤内的自然成分之一，因此副作用很小。注射玻尿酸的原理是利用玻尿酸置入皮肤凹陷处来填补皱纹。最适合拯救法令纹、鱼尾纹、皱眉纹，此外还可隆鼻、丰唇。玻尿酸会被人体自然吸收，注射一次的效果可维持半年至一年。费用也是视所需使用的剂量而定。

①玻尿酸——风靡欧美台港澳最安全的美容材质，保湿圣品。

玻尿酸（透明质酸）是人体皮肤中天然固有的保湿成分。它是一种天然多糖类，外观是透明、具黏性的胶状物质，填充在人体细胞与胶原纤维的空间中，且覆盖在某些结缔组织上。玻尿酸不仅有保持皮肤弹性功能，还能锁住大量水分子，对组织具有保湿润滑作用，也是作为眼球水晶体、关节润滑液等物质的构成成分。因此经常被用来制造美容化妆品以及治疗关节炎和白内障等疾病的药物。水是生命的源泉，衰老的身体会逐渐失去水分，而玻尿酸能增加皮肤的含水性，保持肌肤的润湿度，让肌肤呈现应有的弹性和光泽，能达到长期保湿，留住肌肤水分。



THE WOMAN

第一大科技美容塑身主义：

美颜主义



第一大科技美容塑身主义：
美颜主义

1. 脸部保养

美还要更美，一张完美无瑕的脸蛋，是所有女人一辈子的追求。除了要肤质细腻、肤色白皙，还要光彩透亮，不论是天生丽质或后天努力，“只有懒女人，没有丑女人”，脸部的保养功夫绝不能偷懒，通过勤劳的保养，也能创造上帝忘了赋予你的美丽肤质！

脸部保养的工作包括清洁、保湿、抗老、防晒、美白、紧致等等，每个小步骤都能为你累积出大的美丽，每天当做一种追求漂亮的仪式来进行，久而久之真的会成为美人喔！

每天日常保养的基础步骤是：

白天：洗脸→化妆水→精华液→乳液(霜)→隔离霜→上妆

夜晚：卸妆→洗脸→化妆水→精华液→乳液(霜)

再加上每周一次去角质的深层清洁，以及每周两三次的面膜急救保养，拥有美颜并不难喔！



我对于脸部保养是非常非常重视的，因为 face 是女人的魅力关键，目前我使用的是 BIO SO NATURAL 欢颜护肤面膜，果冻般的凝胶状、摸得到颗粒状燕窝，瞬间补水、美白滋润，让疲乏的肌肤恢复光彩亮丽并有效阻隔紫外线。此外，燕窝素超时空激活素，具有双效美白净化防护功能，更新再生活化细胞，重建受伤细胞，修护失调的细胞，重现柔嫩、白皙、年轻的弹性皮肤。每个星期我也会固定做一次脸部美容，来保持肌肤的完美状态。当然每个人视自己的状况而定，你也可以选择自己在家做 home SPA，敷脸、泡澡，都能让美肌力大大提升！

做好脸部保养的第一步，就是先了解自己的肤质，配合环境和气候，来选择适合的保养品。许多女人很勤于保养却没有显著的功效，往往是因为用错了产品，如果对于肤质的辨别不是很清楚，可以请专柜小姐或美容师为你做肌肤检测。

在产品的挑选上，油性或痘痘肌肤，要着重于清洁与控油；而肤质偏干的话，则要加强保湿；如果肌肤黯沉，别忘了去角质和脸部按摩来增加光泽；想要当个白雪公主，除了必备美白功能的产品，也别忘了防晒！而秋冬干燥季节，对于肌肤的保湿滋润加强工作更不能忽略。

在购买保养品的过程中，常因为还在摸索而买了不适用的产品，先别急着丢掉喔，可以把脸部保养品拿来作为身体肌肤保养，擦在颈部、手肘、膝盖等较需要加强呵护的部位，让美丽更上一层楼，又能物尽其用，一举两得呢！



Perfect woman

PERFECT WOMAN

第一大科技美容塑身主义：
美颜主义

2. 防皱去斑

现代女人的生活中承受着各种压力，如工作、人际等等，再加上岁月的印迹和环境的伤害，想要常保青春童颜要加倍努力，防皱抗老要及早开始！

一般来说女人在25岁之后，肌肤就会逐渐老化，30岁以上就算是熟女肌龄了，但每个人的肌肤状况不尽相同，重要的不是你的实际年龄，而是你的肌肤年龄！怎么知道自己的肌肤是否拉警报出现征兆了呢？可以check一下自己的状况：

- ★ 眼睛四周出现小细纹，化了妆更明显……
- ★ 一熬夜，面有菜色全写在脸上……
- ★ 肌肤愈来愈干，对季节的变化也愈来愈敏感了……
- ★ 不笑的时候法令纹还是很明显……



当你出现了上述的状况，就表示你开始迈向老化之路了，如果症状愈多，情况就愈严重，一定要赶快抢救！

想要预防皱纹的产生，就要做好保湿的工作。这时候BIO SO NATURAL的水解晶球焕彩霜，除了恢复肌肤弹性、润泽保湿外，更可以预防皱纹的产生；而记忆锁湿精华，含有珍贵的燕窝素萃取精华，也可以有效减少细纹的产生。擦的时候有诀窍，由脸颊→T字部位→下巴，用指腹由下往上轻轻做拉提的动作，帮助对抗地心引力。

至于脸上的晒斑、雀斑等恼人的小瑕疵，可以使用淡斑产品来淡化斑点，最重要的是要做好防晒，避免斑点情况的加重，再配合美白产品持续地使用，可以有不错的效果，如果是斑点状况严重的话，不妨考虑求助医师，可以用激光除斑的方式一劳永逸地去除。

除了保养品之外，保持心情的愉快也是保持由内而外的美丽的特效药，做好情绪管理、远离压力，可以让自己青春永驻！

第一大科技美容塑身主义：
美颜主义

3. 防晒美白

有人说：韩国出美女，韩国女生的肌肤特别白嫩细致、吹弹可破。这主要是由于韩国女孩很有保养的概念，也很早就开始保养了。

亚洲女生都有“一白遮三丑”的观念，想成为雪白佳人，最重要的工作就是“防晒”的预防和“美白”的加强。台湾的气候比起韩国更加晴朗炎热，阳光不但会把肌肤晒黑、晒伤，还会加速老化，所以对抗紫外线的防晒工作一定要做好。

脸部的防晒产品，一般是以有防晒系数的隔离霜来取代防晒油，一方面比较清爽不油腻，另一方面可以帮脸部肌肤隔离彩妆和脏空气。在防晒隔离霜的使用上，要特别注意，不论天气阴晴、下雨，在室内或户外，上妆或素颜，一年365天都要擦上防晒隔离霜，抗“日”工作才能滴水不漏。

而有些不织布片状的面膜，只要成分温和不刺激，也可以天天敷。有个白上加白的小秘诀，敷面膜前先涂上美白乳液或精华液，再敷上美白面膜，效果加倍！



如果想快速且有效美白的话，BIO SO NATURAL的E.G.F. 活性因子精华霜可以调节中干性、老化肤质，美白柔嫩，降低黑色素的形成，而丝绒水乳霜可以强化水嫩细致、还原肌肤的滑触感，内含3D弹性粒子，能有效锁住水分24小时以上，并加强皮肤防御能力，隔绝紫外线伤害。擦美白产品时，在鼻子、脸颊等比较容易晒黑的地方要多涂一点，肤色才会白得更均匀。

此外，在敷面膜之前先做去角质工作，可以把老旧的表皮和角质去除，让脸色变得比较明亮不黯沉，同时肌肤的吸收能力也会提升，美白效果会更明显。还可以通过吃（喝）的保养品来达到里应外合的效果，多补充维生素C和葡萄子提取物对美白很有帮助，多喝水也可以加速黑色素的新陈代谢，让白皙梦想早日达成！