

美白 · 靓发 · IN装
私密大公开

人气美女养成日记

美容时尚

许玮伦★著

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

许玮伦:人气美女养成日记 / 许玮伦著. —北京:中国轻工业出版社, 2005.5

ISBN 7-5019-4823-2

I. 许… II. 许… III. 女性—美容—通俗读物 IV. TS974.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 019516 号

版权声明

原书名: 许玮伦的蛋蛋日记

作者: 许玮伦 著

©本书中文简体版由时代出版事业股份有限公司授权, 由中国轻工业出版社独家出版发行, 未经著作权人和本社书面许可, 不得以任何方式对本书内容进行复制、转载或刊登。违者必究。

责任编辑: 王秋墨 责任终审: 劳国强 装帧设计: 王超男

美术指导: 叶 蕾 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

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: 北京国彩印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2005年5月第1版 2005年5月第1次印刷

开本: 636 × 965 1/16 印张: 8

字数: 100千字

书号: ISBN 7-5019-4823-2/TS·2804 定价: 28.00元

著作权合同登记 图字: 01-2004-4967

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-85119845 85119925

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换
40899S3X101ZYW



人气美女养成日记

时尚

许玮伦★著



2003.11.27

打由這本書的朋友~好朋友~老朋友，
曾擦肩而過的朋友~或是從未碰過面的
朋友~而當你打由這本書的這一刻，
你已經支持了我，謝謝你陪我一起
走過我人生的這個階段，不論你是誰，
謝謝你參與了我的人生喜怒哀樂，
而我的謝謝這二個字~代表了「領誠」~
我將同領誠帶領你環遊這本讀者的
心情世界~生當幸福如行船~要開始
環遊囉，你~準備好了嗎？(๑)~



鄭
書
記~

Contents

6 Secret 1 小公主养成记

- 8 小公主的诞生 13 在音符与乐章中成长

16 Secret 2 我的饮食小秘诀

- 18 皮肤水嫩嫩·好气色的秘方
22 保持好身材的料理

24 Secret 3 活力 Run up!

- 26 元气健康操 30 懒人运动
28 走路 33 精油提神的秘方

34 Secret 4 窈窕曲线 Easy go!

- 36 简单的提臀运动 36 芦荟沐浴法

38 Secret 5 全身都要水啁啁

- 40 简单的手部保养方法 42 妈妈教我的瘦腿秘方

44 Secret 6 还原一张水嫩的脸

- 46 每日清洁与保养 50 深层保养



52 Secret 7

我的脸部保养小秘方

54 快速瘦脸

57 少吃甜食

58 粉刺、痘痘的问题来啰!

60 打击痘痘的作战小秘诀

62 Secret 8

玮伦式美颜妆

64 清新美人妆

70 健康阳光妆

74 创意派对妆

77 妩媚立体妆

80 Secret 9

靓发 DIY

82 玮伦的直发变化

86 俏丽卷发的变化

90 妩媚卷发的变化

92 Secret 10

Smart 穿衣法

94 穿出自己的风格

96 上课轻松穿衣法

98 随性逛街穿衣法

100 假日踏青穿衣法

102 三五好友聚会穿衣法

104 浪漫约会搭衣法

106 正式场合穿衣法

108 轻松派对穿衣法

110 正式晚宴穿衣法

112 Secret 11

玮伦的蛋蛋日记

Secret I *

小公主养成记



小公主的诞生

又到了下课时间，仔细想一想离开校园生活转眼也快半年了，看着下课后的学生们脸上纯真的表情，不禁回想起当初自己读书的过程与成长的点点滴滴。

我是我们家这一代出生的第一个小孩，所以除了是爸爸妈妈的心肝宝贝外，更是全家上上下下的“玩具”。在叔叔婶婶还没结婚的时候更是他们约会的好借口，常常会被大人抓在手上捏来捏去，转来转去，就这样成了大家的开心果。

从我很小的时候起，妈妈就开始帮我安排很多课程，因为她非常希望我长大后可以成为音乐家，所以课程中当然少不了钢琴课、乐理课，也因为教钢琴的老师还会教竖琴，妈妈就很自然地要我顺便一起学，所以呢……我的课程表中又多了一门竖琴课，最后，妈妈连餐桌礼仪的课程都不放过！我上的课可说是种类齐全！

不过，上这些课程可不全是我主动自发的，每回穿着小公主似的衣服上礼仪课时，我总是心不在焉，不是偷偷望着窗外发呆，就是根本坐不住，一直不停地乱动，现在想想，或许我天生的个性就不是那种淑女型的吧。

常听人说，每一个人在成长的过程中都会经过一段所谓的叛逆期，如果这是真的，那我的叛逆期大概就是在幼儿园的那段时期吧！

☞ 很像小男生呢!!!



☞ 呵! 早年的我还会忘吃饭,
还要哭的叮咛,现在还有
表情的时候呢。哈哈!



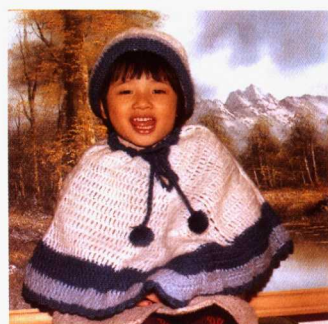
☞ 我和弟弟,弟弟超可爱,
经常被我欺负,不过好
他现在不记得了,感谢他
美好的回忆。哈哈!



☞ 我~小时候,不过我还会想妈妈
妈妈是医生,我好像也学了点东西



☞ 小时候的我,
不开心! 妈妈在不在!



☞ 小时候的我,想~妈妈呢

我最喜欢这张，
红鞋圆嘴朝。



从小我就是个爱哭包，每天早上我都会想尽法子拖过坐车的时间，赖床、故意不好好吃早餐，真不行的时候就哭，所以小时候的我可是个不折不扣的小麻烦！

写到这里，老妈在旁边补充另一段小故事，她说我小时候不爱吃白饭，她就得先把白饭用海苔包起来，在桌上铺保鲜膜，然后跟我玩狗狗滚大雪球的游戏，我才会吃饭，妈妈说：“妹妹！球球来了，快把嘴巴张开！”，随后把海苔包饭滚进我嘴巴里面，我才肯吃饭，而且一定指名要妈妈跟我玩，其他人都行。故事说着说着，在一旁的我怎么都不记得有这一段，到底这是什么游戏啊，而老妈在一旁则坚持说有这回事，而且到最后我还要求米饭要有别颜色，呵呵！真是难伺候呀！

和很多小孩子一样，每天放学回家后的时间都是最开心的，对我来说，当然也是，尤其是在爸妈回家前的那一段时间，我不是和奶奶在前院大声唱歌跳舞，就是和叔叔婶婶玩大人抓小孩的游戏，再不然就是在家里跑来跑去，只要不叫我练琴，让我做什么都好。对当时的我来说，每天都要练琴这档事，还真是蛮难熬的，小小的我，小小的手，看着每一根充满问号的小小指头，实在不知道这样“咚咚咚”的敲着键盘有什么好玩的。所以我的快乐通常是在爸妈一到家的那一刹那就会立刻消失，因为可想而知妈妈只要一回来，就会要求我马上开始练琴，一练就是一个半小时，而且中间还不能偷懒，因为她会一直坐在旁边陪着我练。这就是我妈妈，十足的女强人个性，意志力超强。

其实，妈妈知道我不喜欢练琴，不过她总有方法可以让我练下去。比如说，有一阵子，我莫名其妙地对蛋产生了兴趣，只要看到蛋我就会很开心，甚至感到莫名的幸福，常常都会想象每一个蛋都有着不同的表情。看到鸡蛋车，也都会想象它们正在聊着天的画面！后来妈妈察觉到我喜欢蛋，便常对我说：“妹妹，你去练琴，练完琴之后，妈妈煎两个蛋给你吃！”一听到有蛋可以吃，我就乖乖地去练琴了。

小时候的我，根本不明白为什么妈妈要我上这么多的课，学这么多的东西，不过，每次只要问妈妈，她总是会回答我：“这是为了你好。”就是这么一句话，伴随了我人生的每一个阶段，每一个时期。也因为这句话，让我有了一技之长，借着音乐，无论心情好坏，都可以抒发自己的情感。让我在沮丧时，多了一条通往心灵最深处的通道，对我来说，这是全世界最幸福的事。

在我的感觉中，爸爸妈妈是很严格的。所以当我考试考不好的时候，我总是想尽办法黏着爷爷奶奶，因为爷爷奶奶特别疼我，尤其是奶奶，她不但菜做得好吃，还常常会做冰给我吃、睡前讲小故事。虽然她现在不在了，但她曾经讲过的故事，还有那段时光，全都一直存在我的心里。最主要的是，她和爷爷是我小时候不可缺少的挡箭牌。

记得有一次，眼看着成绩单就要签字了，爷爷奶奶还没回来，为了怕妈妈等会儿看到成绩单时会发生什么“状况”，我便打电话给他

飞！飞！
→





就是这个时候，我怎么都猜不到
那个一个人上台表演，定要很嫩
嫩和我起，结果嫩也很学，比。

们，说我的脚被钢琴椅子压到快死了，要他们快回来看我，其实哪有那么严重，最多不过是有小淤血而已。不过疼我的爷爷和奶奶一听，可不得了了，立刻就赶了回来。就在妈妈签成绩单的时候，他们到了，我立刻黏在爷爷奶奶的旁边，妈妈看我这样，又好气又好笑，从那一刻起，我才体会到“天下的妈妈都知道自己的孩子心里在想什么”这句话的真正含义。

小时候的点点滴滴，回想起来，总是有趣的，但有些事情却还是蛮惊心动魄的。像是有一回晚上睡觉的时候，妈妈发现我一直打喷嚏，流鼻涕，担心地带着我半夜去挂急诊，经过检查，医生发现是有颗黑豆卡在我的鼻子里。原来是下午的时候，我拿了一颗要煮的黑豆塞在鼻子里，忘了拿出来，黑豆遇到鼻涕就膨胀变大，自然就塞住了鼻子，只得麻烦医生用夹子替我取出来。

另一件事则是怪我太爱美。我从小就十分爱漂亮，常趁大人不注意的时候，一手拿着剪刀，一手拿着扁梳，爬到妈妈的化妆台上去剪刘海。有一回，我好不容易爬到了化妆台上，正准备开始剪，结果没站好，摔了下来，没剪成刘海，反倒是剪掉了一小块嘴唇上的肉。听妈妈说，当她听到声音跑进来的时候，只见我还保持着一手拿剪刀，一手拿梳子的姿势呢。

现在的我离小时候当然已经有点久了，关于小时候的点滴，也总是听爸爸妈妈、叔叔婶婶和爷爷奶奶的叙述，虽然他们说的事往往我都不记得了，但也可以从中得到一个结论，那就是，小时候的我，还真的是鬼灵精一个，超级难伺候啊！

在音符与乐章中成长

现在把手张开，仔细地看已变大的双手，似乎也可以从中看到那些小小的往事。

我四岁半开始学钢琴。刚开始的时候，我真的不懂为什么妈妈总是要我每天坐在同一个地方，看着本子上一颗颗用五根线绑住的黑黑小圆点，弹着不知道什么是音乐的东西？当时妈妈甚至为了让我有更好的音乐环境，原本从医的她，不知道去哪里找了些外国老师还有好多小朋友，竟然组了个小乐团，甚至还一起穿小礼服演奏，在各文化中心巡回表演，这就让我和音乐产生了密不可分的联系。只是，小时候的音乐会，每次我都不敢自己上台表演，到最后都是妈妈陪着一起上台，结果连妈妈也学起了音乐。

渐渐地，我开始了解“音乐”，开始对它产生了兴趣。

我学着去聆听每一段所弹出来的乐章，试着去比较每一遍的不同之处，音乐可以深入内心，可以影响到自己的喜怒哀乐。虽然它没有任何语言，但它可以通过音符直接表达它的各种情绪，有的音乐听了让人觉得快乐，有的则让人悲伤。音乐的确是人类最好的朋友，每一时期所流行的音乐，都曾经陪伴我们经历过许许多多的人和事，也许时间久了，记忆淡了，但当再次听到那个时期的音乐时，还是会让我们立刻回想起当时的许多片段，这就是音乐的力量。

→ 懵懵懂懂的时期



巡回演出的小女孩



只是，在学习每一件事物的过程中，必定是辛苦的。我从小学一年级的時候，开始接触竖琴，当我的手将那一条条的弦拨出声音时，我就被深深地吸引住了，它传达出来的语言，是那么美、那么动人，只是每一次练过头，指尖就会起水泡，那便是学习的代价。记得要报考艺术大学的那一年，一位法国老师给我上课，他替我选了一首很难的曲子去参加考试，因为时间紧，所以我只能拼命地练，完全顾不得手指的变化，直到感觉每弹一个音符手就痛的时候，我的每一根指头早已不知何时布满了大大小小的水泡。那时真是难过极了，但我知道，无论如何，我一定要去考试，我不能就这么放弃！因为我知道它有着与众不同的特别意义。

考试当天，我的手指上缠满医用胶布，这样是弹不出好音色的，我站在舞台上面对着所有的监考官，一张张的外国面孔，心中却不慌乱，考试时虽然弹得很糟，但我还是把它完成了。弹完时，手上的医用胶布也掉光了，一出门口，我知道搞砸了，但是心情却很好，虽然每根手指都很痛，但很值得，因为我完成了这个阶段该做的事，虽然结果不理想，但换来了一个难得的体验。

以前总爱埋怨，为什么别人家的小孩可以常常玩乐，自己却要把时间留给这些不知为什么要学的课程上；现在的我就不这么想了，反倒感谢爸爸妈妈的用心，谢谢他们一路上给了我许许多多无形的好朋友，这些好朋友可以让我有一技之长，让我快乐，让我很放松，让我可以与它们有心灵上的交流。这些过程同时奠定了我以快乐为生活的准则。

我想，每个人都有自己所要坚持下去的一些东西，有时候会不明白为何要坚持，有时候也会觉得坚持得很辛苦，这时，听听自己内心的声音吧！只要它可以让自己快乐，就努力去争取。我常常想，这个世界上没有任何一件事情是完全对或完全错的，只要对得起自己，对得起别人，就努力让自己快乐地生活！

看事情的角度不只有一体两面，还可以是一体百面的。人处理每件事情的态度都不同，每个人有缺点，也一定有优点，不能因为缺点，就否定一个人。我学习着看人与事只看他好的一面，那会更快乐自在。也许这个人很令人讨厌，但相对的，他一定有可爱的地方，需要用心去发掘！



2
在和妹妹玩耍的时候
经过的公园小树林，
不会读中文，你带我去玩的时候
我认识的，哈哈！