



松松 美容魔法

Nnadia
Magic Tips

◎ 陈松伶 (香港) · 著
◎ 广州出版社

香港著名影星陈松伶首次公开自己健康省钱的DIY变靓法术
一个月焕然一新，两个月脱胎换骨！



◎ 陈松伶 (香港) · 著

广州出版社

图书在版编目(CIP)数据

松松美容魔法/陈松伶著.—广州:广州出版社,
2005.10

ISBN 7-80731-036-7

I. 松… II. 陈… III. ①美容-基本知识 ②皮肤-护理-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 103969 号

本书由 Capital Forex Group Ltd. 授权独家出版
中文简体字版 在中国内地发行

著作权合同登记号:图字:19-2005-122 号

书 名 松松美容魔法

出版发行 广州出版社

(地址:广州市人民中路同乐路 10 号 邮政编码:510121)

发行专线 020-34297719 83793214

策划编辑 何 娟

责任编辑 李瑞霞 柳宗慧

责任校对 杨珊珊 潘 玥

装帧设计 国雄工作室

印 刷 广东省湛江南华印务公司

(地址:广东省湛江市霞山区绿塘路 61 号 邮政编码:524002)

规 格 880 毫米×1230 毫米 1/32

印 张 5.5

字 数 158 千字

版 次 2005 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号 ISBN 7-80731-036-7/TS·11

定 价 22.00 元

如发现印刷质量问题,请与承印公司联系调换



陈松伶 Nnadia

昵称：松松 生日：1月21日

体重：52.2kg 身高：170cm

◎主演《天涯歌女》《笑看风云》《天地男儿》等多部影视作品，被誉为TVB（香港无线）开机率最高的女明星。

◎美是松松不懈追求的目标。为此她亲自试用了多种民间流传、专业医师建议或朋友推荐的美容秘方，并总结出其中最实用有效的护肤、扮靓佳法。

想与松松分享交流美容扮靓心得，欢迎浏览以下网站或e-mail联系：

[Http://www.nnadia.com](http://www.nnadia.com)

E-mail:nnadia@sinagirl.com



由黑美人变雪公主

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.citongbook.com

我的蜕变年代

1994.10.15



浓密的粗眉，浓重的妆容，
 四层眼袋~~~~~
 是我 20 岁时的标记~~~~~ **强！**



27岁左右，算是中期蜕变，变成什么？

爱运动，爱太阳，爱雀斑，

爱小麦色皮肤。



25-30 岁的你。

时黑时白，时肥时瘦。

我还在摸索，明灯在哪里？



现在的松松。
黑美人变身雪公主！

雀斑、痘痘、黑眼圈 统统拜拜啦！

“如果你想你能做到，你就能；如果你想你不能做到，你就不能！”

上天给我们选择生活方式的绝对自由，你可以决定自己要过的方式。你要生活如何，它就会如何；是好是坏，在于你的想法。这，就是信念。

或许你正在人生的道路上艰苦奔波，没有人了解你或明白你所持守的理想和壮志，但是你自己很清楚，只是你害羞，没有自信，声音也太小。

说这些，和美容，和这本书有什么关系？

和打理生活道理一样，美容就是要打理自己，要用心，亦要操练。

我们都对自己不满意，我们都想改变，我们都想知道改变自己的方法。如果未找到心灵药方，不如用一个月时间先把外表修整一番，变成一个全新的、美轮美奂的自己，心情和感觉也会因此而改变。

好心情、好感觉会影响你的态度，态度影响性格，性格影响人生，这种正面的连锁效应，会造就正面的命运。

是好、是坏，在于你的信念。





目录



12

nnadia magic tips
松松美容魔法



17

biological clock
生理时钟 VS 美容时钟



33

aromatherapy 芳香疗法



44

whitening 美白丽人



57

pearl powder
神奇珍珠粉



68

body hair 隐形体毛



75

eyes 睛之淚



91

acne 粉刺



102

nose
置鼻子



107

body care 身體護理



121

hands & feet



135

ingredients
知識造就美麗



141

hair 丝丝发术



151

make up 彩妆



163

beauty story 美了，也是开始



167

frequently asked questions
读者来信回复



nnadia magic tips

我没有“进化”！

“近看才发觉你没有涂粉底耶！”

好几年没见的台湾化妆师朋友惊讶发现，补充再问一句：“你是怎么进化的？”

哈！进化？

“老实说，以前你的脸色真的好黄，雀斑又多……(下删几百字)，现在的 complexion (肤色) 好多啦。”

新加坡的好友老实又坦白，永远是我的一面镜子，让我不论在灵性上、工作上甚至外表都不断检讨和改进。

“可否介绍你用的护肤品给我和我的姐