



# 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 娜

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

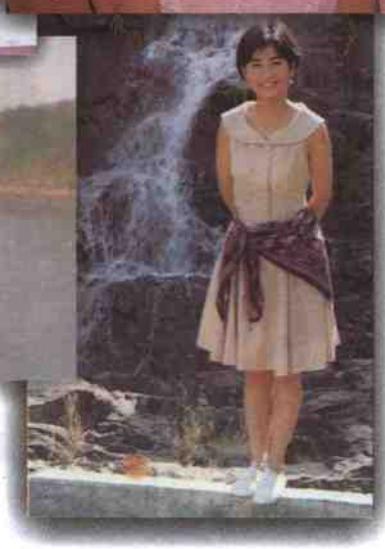
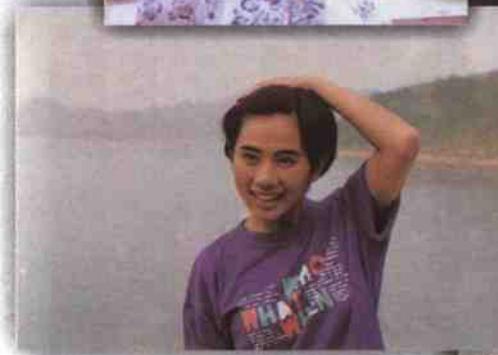


由黑美人变雪公主

此为试读,需要完整PDF请访问: [www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

# 我的蜕变年代

丁东明著



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。



27~30岁的女人。  
时灵时钝，时肥时瘦。  
我还在摸索。明灯在哪里？



现在的你  
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

Nadia magic tips  
松松美容魔法



17

biological clock  
生理时钟 VS 美容时钟



33

aromatherapy 香薰疗法



44

whitening 美白丽人



**57**

pearl powder  
神奇珍珠粉



**68**

body hair 隐形体毛



**75**

eyes 眼之泉



**91**

ompig 小肥 油光可掬



**102**

nose

麗鼻子



**107**

body care

身體呵



**121**

hands & feet

手足護理



**135**

ingredients

知識造就美丽



**141**

hair 丝丝发术



**151**

make up 化妆



**163**

beauty story 末了，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