

陈德容 美肌王道

Beautify Skin

保鲜养成书



著名导演 **尤小刚** 携4位帅哥

美丽肌肤之路，完整收录！

林志颖、任贤齐、张卫健、吴奇隆

永远的美人 美肌保鲜珍藏版

联合推荐
玉女不老术

陈德容

独家披露：德容的私房保养品大公开！

SHI WEN BO XI 丽
百世文库 场



陈德容
美肌王道

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

SHIMENBOOK 丽场
百世文库

陈德容 美肌王道

陈德容 / 著

 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

陈德容美肌王道 / 陈德容著. —北京: 中国轻工业出版社, 2006.7

ISBN 7-5019-5508-5

I. 陈… II. 陈… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 077132 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: 8

字 数: 30 千字

书 号: ISBN 7-5019-5508-5/TS · 3205 定 价: 26.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2006-4022

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

60697S3X101HYW

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

推荐序

著名导演 尤小刚



供图：IC 传媒

陈德容是典型的“窈窕淑女”，何谓淑女，除了貌美这一基本条件，更重要在一个德字，而德之核心，就是真诚，她的真字是让我印象最深的。

我们合作过《太祖秘史》和《大码头》，她饰演的是努尔哈赤刻骨铭心挚爱着的叶赫格格东哥，那份求死不成、欲爱不能的爱恋，打动了我，感动了亿万观众，此剧在内地、港台、北美火爆播出，德容的真情之功当属首。

她饰演的租界洋行大班之女，仗义挚爱的女大学生宋芳华，那一汪清澈的双眸，令人生怜难以忘怀，演员艺人惟有其真，方入人心。

德容是美女，更令人羡慕的是岁月的流逝惟有更增其美而毫无倦意，并且更挺拔、俊秀，即所谓“窈窕”，能保此美，更证明心美、心纯，方有此入境之后。

今天听说德容著书，论之心美甚为欣慰，以美貌、美艺、美德，入之于心，论说美技，真是快意之事也。论美各有其道，而我十分相信德容，书中一定是淑女倾谈，娓娓道来，有的是真话，悟的是真谛。我诚心祝愿，德容永远美丽，超群拔萃。

尤小刚

2006年5月12日

推荐序

艺人好友 林志颖



供图：IC 传媒

记得与德容一起合作拍戏时，时常因为身处异地，天南地北，使得气候的变化不太容易掌握，不是特别冷，就是特别热，再加上古装戏，一身繁重的戏服、配件、妆发……现在想想，真的让人受不了。

其实我本身也会做一些例行保养，偶尔闲来会跟她稍作讨论、互换心得，你知道爱美是不分男女的，但直到听了德容的个人研究和秘方后，才发现自己多方面的不足，那时便觉得，如果她能将这些事与所有人分享，该有多好！

每回下戏后，总会看到德容独自耐心地卸妆，她坚决不让天气因素，对自己肌肤的品质有机可乘。我常想，或许那就是她始终能维持良好状态的原因吧，精神奕奕的，就算戏再怎么累、再怎么熬夜，她都不会有一丝松懈！

那就是我所认识的德容了，坚持、努力、有恒，多年来我们一起成长，每次碰面，她都是一贯的美丽，聪明，令人艳羡。你们可以说她丽质天生，但同样也不能忘记她后来的长久努力！我想这本她与大家分享的美容书《美肌王道》，就是最好的证明了！



推荐序



供图：IC 传媒

艺人好友 任贤齐

一直觉得德容就像是少女漫画里走出来的女主角，大大的眼睛，水汪汪地流转，温柔婉约的神情惹人爱怜，在拍戏的过程中，她十分地投入，非常认真。令人好奇的是，超长的拍摄工作，睡眠时间又不是很充足，而且景点通常都在偏远的地区，为何每次开工时，她总是保持着良好的状态，皮肤吹弹可破！真不知是怎么保养的！听说德容要出书了，大家就有机会分享她的心情故事，还有她美丽的小秘密了！

任贤齐



推荐序

艺人好友 张卫健



供图：IC 传媒

很多人的“第一次”都是宝贵的、难忘的！

我记得我第一次开车，是惊险的！第一次喝醉，是傻傻的！第一次牵女孩的手，是毛毛的！并不是她的手多毛，而是当时我汗毛直竖，紧张得很！

至于德容，她在我生命里的很多“第一次”当中，参与了其中一个，而且是非常重要的一个……第一次！

那一次合作的戏叫《江湖小子》。这部戏是我离开TVB后，在外面接的第一部戏。那时候的我在台湾地区，以至中国大陆，根本没什么知名度，而德容已经是一位炙手可热的女主角！说实在的，当初如果她说：“张卫健？！他……高嘛不够高、壮嘛不够壮、帅嘛马马虎虎、名气嘛更不用讲！那个老板，你给我找一个平均分高一点的男主角，那么这个戏我拍了！”只要她这样说一句，我肯定被判死刑的！

所以到了今天，我还是要跟她说一声谢谢，感谢她当年没有嫌弃我这个无名小卒！成就了我这个重要的第一次！

告诉大家一个秘密，当时那个感情生活一片空白，正是血气方刚，雄性激素极度丰富到几乎满泻的我，对着美丽的陈小姐，实在是充满了憧憬，不过最后还是不敢对她展开任何的“计划”，因为无论是当年或到了现在，都觉得她有那种可远观而不能触碰的高傲气质！

始终觉得她的名字取得真好，德容德容……得天独厚的美好仪容！暂且搁笔，因为小弟要赶去拿条毛巾……口水掉下来了！



推荐序



供图：IC 传媒

艺人好友 吴奇隆

德容——很多年前就从大银幕上认识的
美女，柔弱、大眼、爱哭、文静是我对她的
印象。直到去年拍摄电视剧《大码头》才真
正接触，才开始从朋友的角度，去了解生活
中的德容。

开始她是有距离的，总是一个人静静坐
在角落，好像守护着自己领土的公主，任谁
都无法逾越。当时我有点头疼，因为有许多
感情戏，而我最怕就是冰山美人，不过从第一场戏开始她就让我刮目相看。她
敬业、专业，一点都不像第一次合作，那一刻开始我知道这一部戏值得我期
待。

这个新朋友值得我尊重，慢慢地透过三个月的工作时间才看到：

原来她也有小孩的一面

原来她也有固执的一面

原来她也有体贴的一面

原来她也有生气的一面

原来她也有爱美的一面

可是都被多年专业的一面隐藏了。

这次她出书了，至少大家能多看到她银幕外爱美的那一面。

P. S 其实有时让身边的人多了解你，你会更快乐



推荐序

干爹 夏玉顺

那一年是在香港，我看了电影《鹿鼎记》里的德容，惊艳于她优秀的天赋条件，尔后碰巧有机会认识，觉得当时的她真可谓前途不能限量，于是留下了联络方式，以便日后有合作机会。

后来当我得知琼瑶为了《梅花三弄》之《梅花烙》和《水云间》的女主角在万分苦恼时，很自然地就推荐了德容，等她回台确定了合作计划，定装也非常顺利、完美后，才知悉原来琼瑶也早已注意到她了。此后德容果然有极棒的演出，没辜负众人的期待，我便就收了她做干女儿，结下这份缘！

一直以来，看着德容慢慢学习、成熟，心中莫不充满欣慰，她所展现出来的个人特质、抗压性和潜力的累积，都是无穷的！其实她可以的，我常这么告诉她，所有的难关或不顺，绝对都能迎刃而解。因为我深知德容有一种与众不同的特质，能在各种状况中，保持自我身心的平衡，以臻至完美。

我相信德容每次的出发，都必定是做好了万全的准备，秉持她力求完美的原则，一路上看到的每出戏、每回表演，总能显见每段时期的进步，那是她默默努力的结果，包括这本书里所有的美容知识和个人素养，那都是德容累积下来的、美丽的资产！

预祝 心想事成，新书大卖！！

夏玉顺

2006.5

自序



身为女孩子，从小到大，同侪之间的话题，不外乎是发型、脸部及身材的保养，为了要皮肤白、为了漂亮，似乎要我们做什么都行，像大家时常听到的各式减肥法，成功或失败，坊间秘方或以讹传讹；又譬如说新闻中许多推陈出新的美容疗程、保养圣品……其实追根究底，还不就是女人体内的“迷恋美的癖性”在作祟。

现在虽然有越来越多男性，也同样追求良好的保养品质，开始学习保湿、抗晒、美白、遮瑕……开始学着向大众呈现自己好看、亮眼的一面，但毕竟男女之间，终究存在着一种极微妙的差异，那便是“目的”。

我们才是发自内心去爱“美”的人，不求其他……仅仅单纯为了展现美丽的真实的一面，也许有人较矮、有人肤色偏黑、有人体质偏寒，但总是能从中寻找、或创造出不同的美感，那便就是特色。

我本身就是对美近乎苛求的人，一直遵循着建立下来的保养节奏，每日的、每周的、针对换季的、针对各局部的……我希望能随时保有善意，包含外观与内在，那是互相呼应、影响的，人家说“相由心生”，只有这样，才能拥有“最确实的美”！

我也想和大家分享保养的心得，这些年来工作在外，总是得面临许许多多的挑战，更多的辛苦是大家不得而知的，但我愿意将它们一一记录下来，提供给大家参考，也希望有机会彼此能交流、互动，感谢每一位帮助我的人，为了爱美，我们一起努力不懈吧！

陳偉志
Vivian
2006.

15

chapter 1

完整保存版

基础中的 基础保养篇

17 美肌知识强记篇

美肌标签01: 了解肌肤状况是通往美肌美人的捷径

美肌标签02: 美肌关键就在28天的代谢周期

25 基础保鲜保养术

美肌标签03: 卸妆→洗脸→化妆水→精华液→乳液、乳霜 TIPS

47 基础保养应用题

1. 恼人的“青春痘”保养法: 对抗青春痘的美肌王道法
2. 超明显的“小细纹&垂纹”保养法: 对抗小细纹的美肌王道法

目录

3. 消除不掉的“粗大毛孔&黑头粉刺”保养法: 对抗粗大毛孔的美肌王道法

4. 超麻烦的“敏感肌肤”保养法: 对抗敏感现象的美肌王道法

5. 肌肤杀手“干燥问题”保养法: 对抗干燥的美肌王道法

6. 挥之不去的“斑点、暗沉”保养法: 对抗斑点、暗沉的美肌王道法

7. 每个女生都有的“生理痘”保养法: 对抗生理痘的美肌王道法

8. 最在意的“黑眼圈”保养法: 对抗黑眼圈的美肌王道法

美肌标签04: 不可不知的肌肤保养常识

75

chapter 2

迈向美肌达人

保养进阶篇

76 保养用语辞典

79 德容最爱用的私房保养品

95 季节保养应用篇

美肌标签05: 德容会依照不同季节更换不同保养方式!

102 3分钟淋巴按摩术

美肌标签06: 只要花三分种的按摩就可达到完美无瑕肌!

Contents

107 ◆

chapter 3

绝对真实

5 分钟 美肌彩妆术

108 5 分钟完成陶瓷肌

112 5 分钟画出大眼术

116 5 分钟展现甜美颊 & 水嫩唇

◆ 119

德容的

美肌王道之路





chapter

完整保存版

基础中的基础保养篇

1

- ★ 美肌知识强记篇
- ★ 基础保鲜保养术
- ★ 基础保养应用题

德容白皙水亮的肌肤感完全让人忘记她已是出道长达十多年并迈入30岁的女艺人了，完美的肤况还是一直维持在刚出道时人人称羡的细致水嫩状态，就让美肌达人——德容为所有即将要跨入30岁或已经迈入30岁的女生亲自示范，以最简单的保养快捷方式来保鲜养成完美无瑕的肌肤吧！一起来向德容学习，把握这最后关键的美丽肌肤，让肌肤的新鲜度可永久保鲜下去，完全看不出真正的肤龄，令谁也猜不透自己的实际年龄！

