

美容 BEAUTY



麻辣烫

陈海伦 编著

健康美容
新情报



美丽小偏方
大公开

美体方程式

名星扮靓心得

专家教你巧妆扮

中国经济出版社



人体是非常神秘的，同时也具有其美妙的功能。人们只要在自然美之外再弥补其不足，便能掌握美容的窍门。

本书选编了中外位知名女性（名演员、艺人、名媛、专业化妆师等）的美容，护肤的心得、体验。书中名女士拥有不同的美容方法，生活习惯，护肤信念。可供读者作不同程度上的认同。

美容是一门生活的艺术，愿各位读者能够在这本“秘笈”中获得更完美的护肤概念，找到自己美好的世界。

**序**

- 摆脱被皮肤问题困扰多年的李婉华…………… (1)
- 利用色彩突出优点的李蕙敏…………… (6)
- 经常游泳但皮肤依然白晰的吴辰君…………… (10)
- 转换使用护肤品的翁静晶…………… (14)
- 注重水份补充的梁颜玉…………… (19)
- 爱晒太阳的姚乐碧…………… (25)
- 以简单快捷为护肤原则的许何超琼…………… (30)
- 勇于尝试的陈法蓉…………… (36)
- 紧随潮流的陈慧琳…………… (41)
- 对护肤品从一而终的陈维蕊…………… (45)
- 水果代燕窝的琦琦…………… (49)
- 自我信念甚强的彭羚…………… (53)
- 拒用收缩水的荣文蔚…………… (58)
- 主张食疗护肤的赵曾学韞…………… (62)
- 只用冷水淋浴的张玛莉…………… (67)
- 理智护肤的郑裕玲…………… (72)
- 心境开朗的薛家燕…………… (79)
- 天天饮红枣水的薛芷伦…………… (86)



- 细心呵护肌肤的关之琳 (92)
- 从不做面膜的杜黄韦娘 (96)
- 不迷信名牌化妆品的贾桂琳贝茜 (101)
- 注重个人特点的安玛格丽特 (106)
- 安玛格丽特的化妆 (109)
- 布满愉快笑容的苏珊妮苏梅尔斯 (110)
- 以不平凡的晚妆享有盛名的玛丽莎白朗森 (115)
- 喜欢收集试用各类化妆品的菲莉丝乔治 (119)
- 少加化妆品于脸上的玛丽泰勒摩尔 (124)
- 善化淡妆的雪莉赖德 (128)
- 习惯于在浴室镜前化妆的戴安妮芬佛丝丹伯格 (131)
- 喜欢一切自然的玛葛丝海明威 (137)
- 脸上丝毫不上妆的丽芙坞曼 (141)
- 钟情天然化妆品的琼妮瓦特金丝 (144)
- 不在乎化妆品价格的莉丽亚史契米特 (146)
- 看重修炼的琳达罗宾 (148)
- 随时爱护自己的戴安妮伊芙蕾特 (150)
- 用蛋白敷脸的马喜儿马克布伦 (152)
- 仔细衡量所摄取食物热量的罗娜汤马逊 (154)
- 了解自己精选化妆品的巴蕾莉马思奇 (156)
- 运动使身材较好的卡兰圣安东尼奥 (158)
- 天天做脸部清洁的乔娜潘 (160)
- 表现自己特色的贝特茜蓝伯 (162)
- 从书上学会化妆的葛莲达白雷 (164)
- 永保心情愉快的玛姬史济丝 (166)

- 尽可能走路上班的黛丽马可依·····(168)
- 随时涂抹润肤剂的罗娜珍韩特·····(170)
- 觉得自己漂亮的卡蒂欧拉莉·····(172)
- 追求自然美丽的欧碧儿欧罗凯·····(174)
- 保持足够体力消耗的苏珊露奇·····(175)
- 用帽子做装饰的珍妮杜奈尔·····(176)
- 入睡前做按摩的安莲金·····(177)
- 只吃新鲜食物的丽芝凯佛·····(178)
- 在洗脸中护肤的比华利蓝基罗·····(179)
- 从不用肥皂洗脸的罗宾道格拉斯·····(180)
- 以走路代替其他运动的茱蒂哈格·····(181)
- 注重内心感觉的苏姗妮·索莫尔斯·····(182)
- 注重修养的索菲亚·罗兰·····(184)
- 5分钟化妆术的奥利薇·····(187)
- 化妆、服饰同等重要的莉丽雅·····(189)

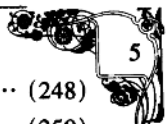
外国美容专家笔谈

- 懒人不易漂亮·····(192)
- 创造自己·····(193)
- 化妆品使用上该注意的一些要诀·····(195)
- 美化自己的一些好习惯·····(197)
- 避免皮肤老化·····(198)
- 使身体健康美貌的一些维他命·····(199)
- 什么是指甲花·····(201)

- 花粉在美容上有何功效·····(202)
- 神奇的蜂蜜·····(203)
- 蜂王乳是什么·····(204)
- 活性酵母酪是什么·····(205)
- 每天该摄取多少热量·····(206)
- 如何令肌肤更加娇美柔滑·····(207)
- 保养脸部的课程表·····(211)
- 洗脸的要诀·····(212)
- 面型和发型的配合·····(214)
- 晚妆的技巧·····(216)
- 怎样使皮肤细嫩·····(218)
- 预防皱纹的七个诀窍·····(222)
- 美肤的十项妙法·····(224)
- 动人的化妆·····(225)
- 胃肠与美容·····(227)
- 从睡眠得美容·····(229)
- 不需花钱的美容剂·····(230)
- 美容的妙品——柠檬·····(231)
- 帮助美容的食物·····(233)
- 睡眠与健美·····(235)
- 夏天怎样美容·····(237)
- 秋日美肤法·····(240)
- 指甲油的涂法·····(242)
- 青春常驻的沐浴法·····(244)
- 脚的保护·····(246)

目 录

玉手的的修饰·····	(248)
曲线美的保持·····	(250)
怎样使用香水·····	(252)



摆脱被皮肤问题困扰多年的李婉华

李婉华曾经满脸暗疮，皮肤又经常敏感发炎，去年她已把问题彻底根治，当中的经验值得女士们借鉴。

李婉华的皮肤问题始自青春期，正如大部份青少年男女一样，由于荷尔蒙在青春期分泌旺盛，油脂特别多，也因此引发了暗疮、黑头、酒米的出现。当时李婉华对护肤的知识贫乏，希望暗疮快点凋谢，于是用手指拼命的去挤压暗疮、黑头，弄致皮肤经常红肿、发炎、肌肤受损变得特别敏感，最可怕的是留下暗疮印，皮肤凹凸不平，束手无策。



混合性肌肤的护理

及后李婉华对皮肤护理稍有认识，知道自己的皮肤属于混合性。混合性皮肤一般的征象是 T 字位（即额头、鼻及下颔的位置）特别油腻，洗脸之后不久便泛现油光，如果护理不当，油脂充斥，令毛孔闭塞，毛孔也因此特别粗大，容易积聚污垢，滋生暗疮及酒米。

另一个混合性皮肤的征象是 T 字位以外的部位特别干旱，缺乏水份，导致干纹出现，加速衰老。本来这种肌肤的人

士,要用不同的护理方法去应付两个不同的部位,但李婉华的对策是花费大量的金钱去购买昂贵的护肤品。她的概念是越贵越好,也不理是否适合自己。每只护肤品用上一段时期,发觉功效不大,又转换。不断的寻寻觅觅,皮肤依然故我,毫无改善的迹象。



公用化妆品的弊端

李婉华每次出镜都用化妆间的公用化妆品,与其他艺人互相传染细菌,令皮肤的问题更加恶化。

李婉华因为皮肤欠佳,又满脸暗疮,对自己的容貌失去信心,所以即使不用拍戏都经常涂脂抹粉,掩饰脸上的瑕疵,但越掩饰,问题便越严重,造成恶性循环。

治疗皮肤的后遗症



在朋友介绍下,李婉华往圈内向一位著名的皮肤医生求医。大半年的疗程,不停服药,虽然把她的皮肤问题治愈,但药物将她的皮肤油脂及水份一并收干,皮肤严重干旱脱水,干纹及皱纹随之出现,就仿如五十岁肌肤般衰老。



健康食品令肌肤重生

在无计可施下，一位美国朋友介绍她服食一只由 IDN 出品的 Images 多种维他命丸，这是亚特兰大奥运指定健康食品之一。因为李婉华曾经亲身到过奥运会，知道这产品的名字，在抱着姑且一试的心态下，每天依照指示，早晚服食一粒，也没有特别的戒口，皮肤在两三个月内果然好转，明显变得滋润及有光泽，以前的暗疮印也逐渐散去，李婉华笑称这只维他命丸给她“重生”，令她重拾自信，现在即使不化妆，也敢用真面目示人。

如果未见过以前李婉华的模样，也不会知悉她曾经有严重的皮肤问题。

艺人生活颠倒，饮食不定时，又或为了拥有优美身段而节食减肥，服食维他命丸补充营养不失为一种补救的方法。

护肤品的挑选



要改善皮肤，身体调理固然重要，同时亦需要借助护肤品。

李婉华选用雅诗兰黛护肤品，包括日霜、晚霜、眼霜及果酸精华等。雅诗兰黛的

护肤品一般较为厚重,适合较成熟及皮肤较干的女士使用。李婉华的皮肤较为干旱,这牌子的护肤品很适合她。

李婉华化妆前都爱用 Covermark 的 Timeshield Makeup Base 打底,这只打底霜含有天然植物精华油及植物防晒素,兼有美白及保湿的功效,能防汗及止油脂,使任何类型的粉底更持久。

化妆的色调她偏爱自然的粉红色系,并特别注重眉毛的修饰,因为她的眼睛大,幼长的眉毛使双眼看来不会那么凶恶。



美容小护士

1. 昂贵的护肤品不是保证,各人皮肤类型不同,最重要是找出皮肤问题所在,采用适合自己的产品。
2. 李婉华的洗脸方法是先用暖水洗面,令毛孔扩张,彻底清除毛孔内的污垢,最后用冷水收紧皮肤毛孔。一暖一冷的过程中,令皮肤既清洁又细致。
3. 每次护肤必定要涂上眼霜,因为眼部是最容易出现干纹的地方。
4. 暗疮滋生的部位,千万别用厚厚的化妆品强行掩饰,要暗疮快点痊愈,便应该给予毛孔呼吸新鲜空气的机会及保持清洁。
5. 皮肤有问题时,不要到美容院做 facial,因为过份用力挤出暗疮及黑头,皮肤承受的压力太大,会变得更加脆弱,料

理得不好,会引致发炎。

6. 繁忙的事业女性,应该服食维他命丸补充身体的营养,以增强身体抵抗力;保持健康,皮肤自然漂亮动人。

7. 现时流行自然的化妆,即使晚妆也无须浓妆艳抹,日妆的唇色清淡一点,晚妆的唇色较浓艳,已可以产生截然不同的效果。

利用色彩突出优点的李蕙敏

李蕙敏十七岁入行,要到廿一、二岁才醒觉护肤的重要性,之前一直只是用日本出品的少女洗面膏,早一次晚一次,不搽日夜霜,偶尔才用娥罗纳英,依然有今日的“质地”,实在得天独厚。

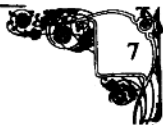


混合性皮肤

李蕙敏属于混合性皮肤,T字部位容易油腻,两边面颊略干。

李蕙敏的护肤程序简单,起床先用洗面膏或洗面奶洗面,拍收缩水,再搽眼霜及日霜,晚上亦然。

一星期做一次面膜,有时忘记了就两星期才做,以水份为主。洗面方面,用海棉湿水全面清洗,小秘诀是冬天用暖水,夏天用凉水,她认为用热水会令毛孔扩张。洗面后用纸巾印干,不用大力抹,免有皱纹和松弛。



少做眼膜

李蕙敏从来不到美容院做面。李蕙敏的护肤品以水份为主，因为用油份高的会出现油脂粒，保湿面霜间中会用，如太累就多用几次；此外，会用一些漂白液体来令皮肤变白。

坐飞机时就一定会用水份面膜保湿。她极少用眼膜，因为用后双眼会肿。

李蕙敏全套护肤品都是用 Carita。



最烦恼的日子

李蕙敏每月生理周期性时，面上老是不听话长出粒粒，唯一的方法是尽量将暗疮挤干净、消毒，否则再上妆时很易发炎，然后靠化妆师在化妆上补救。

通常她会隔晚做磨砂去死皮。



食疗

李蕙敏没有进食任何健康食品或维他命丸的习惯，她对于中国食疗较有信心。每天都要饮汤和进食燕窝，夏天会喝些消暑

清热汤水，如滚猪润汤，可以补血；燕窝则喜欢吃咸的，用猪皮、干瑶柱及去核红枣煲汤，再放燕窝炖，功能补血滋阴。由于她的体质属虚不受补，间中亦喝花旗参水。



恐怖美容护肤经历

十七岁，刚刚入行的李蕙敏化得太多妆，额头长满粒粒，

经理人介绍上美容院做面，却弄到脸上像出疹般，从此对做面形成阴影。

第二次是贪得意将一些声称可以燃烧脂肪的膏涂在大腿上，睡醒一觉，只是一片红肿，吓得以后不敢再用。



如何洗白白

李蕙敏喜欢淋浴，用沐浴啫喱。淋浴工具用 Body Shop 的手套。润肤露用 Donna Karen 及 Jean Paul Gaultier，取其够香喷喷。



美容小护士

1. 用眼线液不易溶，普通眼线笔半天就会溶掉，令上下眼皮出现一条黑线，尴尬得很。李蕙敏喜欢浅啡、灰，取其自然。

2. 不用睫毛液,难落妆之余,亦怕甩睫毛,所以情愿黏假睫毛。

3. 女孩子不用搽太多粉,2 Way Cake 是不错选择,皮肤好的只用干粉就可以。

4. 唇膏最新涂法:用 MAC 唇笔搨边,再用 Clinique 唇彩填满,无色但有光泽。

5. 支持自己不怕残,全靠意志力,还有是争取在车程上小睡。

6. 多做水份面膜,一旦发现皮肤太干,就要勤做,而不是拼命搽面霜。



精心推介

平时不化妆,就算出招待会,也不搽粉,只用 MAC 的 G3 Studio (2 Way Cake) 遮掉黑眼圈,然后画眉、画眼线、涂唇膏,自然得来又精神奕奕,让皮肤得到休息。

李蕙敏对于颜色特别敏感,她认为咖啡色调是百搭,穿蓝就配蓝或粉红眼影,最难衬是萤光绿,她会用萤光膏避免被衣服抢镜。舞台上她喜欢用银底 touch up,觉得特别精神,而重点放在眼部化妆,眼线向上描画更神采飞扬,唇膏取深红,看上去更有光采。

虽然李蕙敏自言对护肤没有太大心得,但她对于如何突出自己的优点,却别具心得,利用色彩来吸引视线,何尝不是一种美容秘诀。

经常游泳但皮肤依然白晰的吴辰君

活跃好动的吴辰君，最喜爱游泳，如何保护皮肤免受阳光及泳池中的氯气伤害，便成为她护肤的重要课题，喜爱水上活动的女士们可作参考。

吴辰君虽然经常游泳，但皮肤依然白晰，其实她没有刻意做美白肌肤的工作，只是在游泳前后做足保护。



游泳前准备

落水之前，吴辰君全身涂上防晒指数达十五的防晒霜，游泳的时间通常选在阳光轻弱的早上，或黄昏前，甫下水便不停的游，游毕立即上水躲到阴暗处，绝不停留在阳光底下。

游泳后，吴辰君强调必须要彻彻底底的清洁。她会先做面膜，再用按摩霜按摩一会儿，然后洗净脸孔，搽上润肤品。她说彻底的清洁非常重要，若让泳池中的化学物质停留在肌肤上，会造成伤害。