

大S  
徐熙媛——著

我不是美容代言人，不是美容教主，  
更不是美容小公主，

我就是——美·容·大·王！

美容大王

当代世界出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

美容大王 / 徐熙媛著, —北京: 当代世界出版社,  
2005.1

ISBN 7-80115-898-9/T.10

I. 美... II. 徐... III 美容—基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 141396 号

著作权合同登记号: 图字 01-2005-0641

皇冠出版社 (香港) 有限公司 2004 年 12 月出版

青马文化事业出版社 (香港) 有限公司独家授权

美容大王 当代世界出版社 2005 年 3 月出版

本书中文简体字专有使用权归当代世界出版社所有

---

书名: 《美容大王》

出版发行: 当代世界出版社

地址: 北京复兴路 4 号 (100860)

网址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83908404

发行电话: (010) 83908404 (010) 83908409

经销: 全国新华书店

印刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开本: 889 × 1194 24 开

印张: 6

字数: 33 千字

版次: 2005 年 3 月第一版

印次: 2005 年 3 月第一次

书号: ISBN 7-80115-898-9/T.10

定价: 25.00 元

---

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

本书由皇冠文化集团授权

本书限于中国大陆地区发行,

不得销售至包括台、港、澳、星、马、美、加等任何海外地区

## 雪后有晴天“灵异女王”深雪双重旋艳登场

《当魔鬼谈恋爱》了不起的恋爱，让魔鬼也憔悴

《美女的交换礼物》了不起的礼物，刹那之间令你化身美女

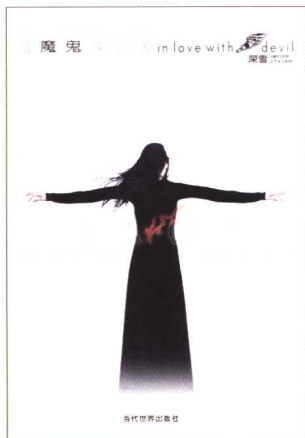


来，我们交换礼物。  
最后我们都是美人。

《美女的交换礼物》

定价：18.00

并非天生就是美女，可是，你仍然有机会！气质、透彻、悲慈、努力、温柔，样样是美。通过交换美女们的传神心得，让不是美女而想成为美女的每个女子梦想成真！



世界末日，展开爱的对决！  
耶稣说：我爱你们。  
然而魔鬼说：我爱你。

《当魔鬼谈恋爱》

定价：19.80

英俊的魔鬼用一套Gucci泳衣骗取天使为他回到两千年前的耶路撒冷，目的是引诱他的宿敌耶稣。天使果然不负期望，成功接近耶稣，魔鬼却突然发现，天使越顺利地执行命令他就越痛苦。不可一世的魔鬼为爱崩溃了。

## 令刘德华迷恋小说的美女作家

# 深雪 2005 爱情风暴， 癫狂而绝艳！



《第8号当铺》

定价：18.00

爱情魔幻经典，深雪成名之作。讲述一间与众不同的当铺中发生的故事。



《玫瑰奴隶王》

定价：18.00

《第8号当铺》姊妹篇，魔幻爱情的高贵写真，有若旗袍般的纤细迷人。



《另一半的翅膀》

定价：18.00

天使的羽翼翕动悲美的纯爱，赚尽热泪！备受读者追捧隆重封面改版，更添天使美艳。



《爱经述异》

定价：19.80

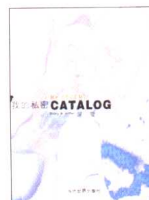
继《第8号当铺》之后，深雪魔幻爱情小说更创高峰之作！



《我们都是穿红色的女巫》

定价：16.00

深雪至今唯一一本短篇集。妖艳之作。



《我的秘密CATALOG》

定价：16.00

“没有蠢蛋般的失恋，便没办法有成功的第二次、第三次恋爱。”秘密的失恋档案让未来爱力更强大。



《乳头上的爱情经》

定价：18.00

完整收纳深雪的暧昧心思，是至今最完整的深雪版爱恋哲学诠释。



万众瞩目·青马 ME 系列开张

美少女必修学分，  
打造传说中的梦幻美少女



小S、范玮琪超赞推荐！

### 《MAKIYO 俏丽美人书》

从十一二岁便开始化妆的 MAKIYO，  
拜安室奈美惠为妆容教母的 MAKIYO，  
MAKIYO，带你看看化妆真是好·神·奇！

## 万众瞩目·青马 ME 系列开张

以成为柯爸爸所开的“甜蜜蜜”水果店老板娘为目标的柯以柔，摇身一变成为2005最闪亮的水果明星，为你讲述因遇上酷酷帅哥而潜心练就独门“水果减功”的瘦身心得！体重从56到44公斤，胸围34C，飙升32E，靠的，全都是水果的惊人战斗力！

IDO 10



第一代水果妹柯以柔32E瘦身功方大公开，  
完全破解26道美味水果料理，帮你瘦身减肥，水嫩瘦身！

# 水果妹 柯以柔 著

## 水嫩瘦身书



CHRIS BEAUTY DIET BOOK

IDO 20

柯以柔

# 水果妹

## 果漾美女漂亮計畫

水果妹柯以柔32E瘦身功方大公开，  
完全破解26道美味水果料理，帮你瘦身减肥，水嫩瘦身！



### 《水果妹果漾美女漂亮计划》

水果妹柯以柔32E瘦身功方大公开，  
完全破解26道美味水果料理，帮你瘦身减肥，水嫩瘦身！

女生够立志，  
就要当水果店老板娘！

### 《水果妹水嫩瘦身书》

水果妹柯以柔32E瘦身功方大公开，  
完全破解26道美味水果料理，帮你瘦身减肥，水嫩瘦身！



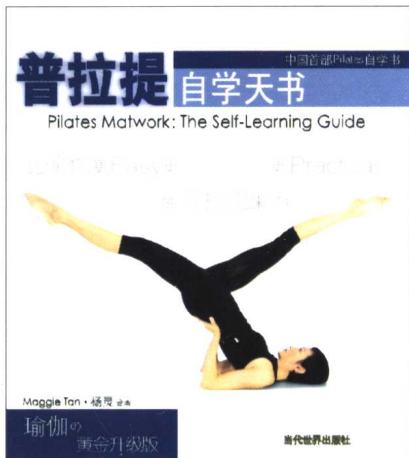
## 大S 徐熙媛

英文名 Barbie，天秤座美女。

17岁即出道，以一首《十分钟的恋爱》一炮而红，主持八大“娱乐百分百”而奠定地位。2001年，因演出《流星花园》杉菜一角而红遍全亚洲，并入围金钟奖最佳女主角，是现今最具演技实力的新生代艺人。她的电视剧作品还有《流星花园2》《倩女幽魂》《求婚事务所——情

书》《战神》，以及电影《疑神疑鬼》。从17岁进入演艺圈到现在，除了不断在演艺之路上发光发热，大S还一直在美容探索上孜孜不倦，所以她说：我是名副其实的“美容大王”！





## 《普拉提自学天书》

作者：Maggie Tan/ 杨灵 定价：36.00

中国首部普拉提自学书

比瑜伽更 Easy 更 Fashion 更 Practical

普拉提来了！

责任编辑：方芳 策划：



简体中文版仅限中国大陆地区发行





大S  
徐熙媛  
著









【开场白】

## 十七岁开始的 “美容大王”之路！

我十四岁就和唱片公司签约，在高中时正式踏入了演艺圈，从此也就和“美容大王”这称号结下不解之缘喽！任何能让我变美、变瘦、变白、变得更迷人的各种美容圣方和偏方，没有一样可以逃过我的法眼，所有第一手的讯息、最有效的新产品，我都一定要想尽办法学会或得到手！

没办法，我就是这样爱美，就算别人说我病态也无所谓，因为我是名副其实的“美容大王”！

记得刚准备入行时，我还没那样爱美，我和小S都是那种皮肤天生吹弹可破的天之骄女，上不上妆都差不了多少。那时曾经有位化妆师对我耳提面命，说什么女生一定要保养，而且是越早越好，否则一过了二十五岁，肌肤就会像凋谢的花一样，老得很快。

我和小S都觉得那位化妆师会不会想太多呀，当时我最多也不过是偶尔长出几颗痘子，从来没被什么痘痘脸或是粉刺问题困扰过，所以完全没把那位化妆师的话放在心上。说实在的，在入行前我对于美容真的是一点概念也没有！

不过在正式签约后，需要拍摄一些宣传照，而拍完照回家当然要卸妆，我这才发现自己根本没有卸妆油，需要买瓶卸妆油来用用，但买了卸妆油，还得要买洗面奶才行，买了洗面奶，化妆师又提醒我洗完脸之后一定要擦化妆水、乳液……那时我才对这些瓶瓶罐罐有了初步的了解，也才终于恍然大悟原来保养有这么多程序呀！

还好，有化妆师和造型师可以当我的免费咨询顾问。这些大姐姐（有些是男姐姐）都很耐心地教我，还告诉我什么牌子很好用，可以用哪些比较年轻的品牌等等。但是对当时还没收入的我来说，他们推荐的牌子真的是很贵，甚至买回去之后，我连化妆水、乳液到底哪一瓶要先用都搞不太清楚，觉得实在超麻烦，所以，最后还是只做了卸妆和洗脸两个保养步骤。

仗着天生丽质不保养，惨案很快发生了。常化妆又不保养，妆也马马虎虎卸一卸，久而久之，我发现我的皮肤出现了明显的暗沉现象，那时我看着镜子里的自己，额头冒出了大颗大颗的冷汗……我开始寻找原因，想知道为什么自己的皮肤会暗沉。这才发现，可能是之前卸妆不彻底的关系。卸妆一定要卸得很干净，洗脸也不能马虎，一定要用某些品牌的洗面霜才适合。接下来我又发现脸部皮肤的角质层好厚，摸起来粗粗的，原来是需要去角质了。

于是我一步一步地朝保养美容这方面探索，开始懂得要

去买适合自己皮肤的粉底、卸妆油，开始会去角质、敷脸。遇上了皮肤问题也会到处去打听、找好的皮肤科医生检查，当然，对那一拖拉库的保养品牌研究，我也越来越显现出浓厚的兴趣，这些在爱美方面的探索也成了我和许多姐妹茶余饭后一定要谈论的话题了！

就这样，我在十七岁时，正式朝美容大王之路迈进啰！



## 【 开场白 】

十七岁开始的“美容大王”之路! .....005

## PART 1 ONE “瘦”又有型，才是王道!

誓当竹竿美人，让我尝尽苦头.....012

神呀，把我的腿变细吧.....014

束腹马甲全都上，非瘦不可.....020

## PART 2 TWO 百分百美发女战神!

就是要让头发健康水亮.....024

宝贝秀发的7种严苛守则.....027

你有几把梳子？梳头魔法养成术....032

聪明搞定秀发——吹风机使用秘招....036

美女必学——发型适合你，天天好心情.....038

美女必看——其他 hair care 备忘录.....040

## PART 3 THREE 超自信美颜完全养成!

一分耕耘，一分收获.....046

无暇没斑点的皮肤最优质.....050

毛孔细致的秘密.....052

战痘秘笈不藏私大公开.....054

肌肤干燥紧急 SOS.....057

大王爱用的脸部清洁保养品.....059

脸部的毛毛不见咯.....061

告别讨厌的黑眼圈.....062

血丝不要爬满我的眼.....064

不要让细纹占据眼尾.....065

金鱼眼超速救急法.....068

水漾魔唇炼金术.....070

美肌养成水嫩备忘录.....074





## PART 4 FOUR 就是要白得彻底!

- 姐妹妹妹爱美一起来.....078
- 一定要赢的美白大竞赛.....080
- 美白敷脸要持之以恒.....084
- 身体百分白，美丽百分百.....088
- 吃出肌肤的水嫩白皙.....091
- 牙齿要健康，也要美白.....094
- 掌握第一手讯息，美容无罩门.....099

## PART 5 FIVE 身上任何小地方全都不放过!

- 狂爱逛日本药妆店.....104
- 有自己的style，走自己的风格.....106
- 呵护宝贝睫毛的不败妙招.....108
- 当电眼美人必学的刷睫毛诀窍...111
- 眉型自然就是美.....114
- 拔眉修眉超简单.....117
- 创造自然双眼皮的方法.....118
- 耳朵也要美丽大作战.....120
- 好好宝贝你的指甲.....122
- 美美手脚美女必备.....127
- 不想出糗，就把腋毛清干净咯.....131

### 【 结语 】

- 美容大王总整理.....135

