



Linda*著

Linda的恶魔之道

零打光美女。

走出苹果光打造的假象，好脸色、好身材不怕接受检验！
我对美丽的标准其实很简单，真正的美女就该零·打·光！



上海锦绣文章出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

零打光美女/廖佩伶著. —上海: 上海锦绣文章出版社, 2010. 1

ISBN 978-7-5452-0521-3

I. ①零… II. ①廖… III. ①女性—美容—基本知识

IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP 数据核字 (2010) 第000165号

本书中文简体字专有使用权归上海锦绣文章出版社所有

责任编辑: 叶 导 策划:  青馬

特约编辑: 陈孟姝 陆 莹

装帧设计: 龚文婕

市场推广: 黄文豪 屠 茜

书 名: 零打光美女

出版发行: 上海锦绣文章出版社

社 址: 上海长乐路672弄33号

网 址: www.shp.cn

经 销: 新华书店

印 刷: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 889×1194 1/24

印 张: 7

字 数: 60千字

版 次: 2010年3月第1版

印 次: 2010年3月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5452-0521-3

定 价: 28.00元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 021-54039696转)



Linda的恶魔之道
零打光美女。

Linda*著

 上海锦绣文章出版社

For my SuperMom..... 4

推荐序 7

成为“零打光美女”的“恶魔之道”！ 8

Part 1

完美容颜零打光

10

恶魔的魔镜Face 12

恶魔密技★大饼脸不见了！立志变身小脸美女！ 36

恶魔的绸缎Hair 38

恶魔的宝石Eyes 48

恶魔密技★小眼睛打开了！立志变身电眼美女！ 58

恶魔的权杖Nose 60

恶魔的密语Lips & Ears 66

恶魔的王座Neck 76

Part 2

完美身材零打光

82

恶魔的羽翼Arms 84

恶魔的魔法棒Nails 90

恶魔的喷泉Bust 96

恶魔的引诱Back 102

恶魔密技★身体自主了！用美丽宠爱自己！ 106

恶魔的藏宝盒Tummy 110

Part 3

完美曲线零打光

116

恶魔的吊袜带Thighs 118

恶魔的蓬裙Buttocks 126

恶魔的高脚杯Legs 130

恶魔的足迹Feet 136

恶魔的秘境Secret Garden 140

Part 4

完美内在零打光

144

恶魔的密室Fundamentals 146

恶魔的后厨Lean & Slim 150



有人曾经跟我说过，这世界上有两件事不能等，一件事就是行善，另一件就是孝顺。

从小我就有很多的偶像：帅的Tom Cruise、性感的Angelina Jolie、无敌的Michael Jackson、超人般的Michael Jordan、天后级的Mariah Carey、演技派的Al Pacino、陪我度过情窦初开时期的Backstreet Boys新好男孩、功夫了得的李连杰、美丽的奥黛丽·赫本、万能小叮当、神奇的七龙珠、让我笑翻的周星驰、开发我潜能的钢琴家李斯特、我的初恋郭富城、让我爱上看小说的George Orwell、训练我饶舌功力的TLC左眼丽莎……哇！好多好多，说不完啦。他们都是属于我名人堂里的翘楚，但是没有一个人能比得过我内外兼具的超人老妈。

母亲怀胎九月生育已经不容易，拉拔我们家三个小毛头长大更是艰巨。我知道一定要自己亲身经历身为人母的过程，才知道这有多么辛苦。虽然我还没体会到这个阶段的人生，但是从小看着妈妈卖了命地培养我们，到现在才明了妈妈的用心。小时候全家就移民加拿大，完全不会英文的妈妈要买菜、烹饪、开车、确认我们不会忘了中文，拥有西方文化辽阔的同时，也要兼具咱们老祖宗传统女性的美德。爸爸是空中飞人，台湾、加拿大两地跑，为了填饱我们的肚子，白手起家的他，让我们全家从五个人挤在一起睡的小套房，到家里有室内游泳池的温哥华，了不起。

当然，这一切，没有我伟大的妈妈是办不到的。爸爸经营过餐厅、夜总会，后来的二轮戏院，到现在的首轮戏院及度假村。我还记得妈妈会背着弟弟，拉着我跟哥哥在家里拼了命地把一袋袋装满瓜

子、蚕豆的麻布袋分装成小包贩卖，为的就是可以卖一包多赚那两三块。还有，只要有卡通片上映的时候，妈妈费劲心思的想让生意更好，发挥了她的创意，要我跟弟弟录广播车的宣传带，用童音大喊“大家快来看噢！”妈妈帮爸爸的事业打拼出了一片天，也将我们一个个教育得出类拔萃。如果妈妈这个职业有薪水和业绩，我妈肯定是全世界的首富。

记得，我以前常跑到电影院里吹冷气，有次进去刚好是在演当时红翻天的“黏巴答”歌舞电影。回到家，我听到音乐很自然就对着柱子和墙壁开始模仿热舞，看起来好像在发情。妈妈一看到我的行为举止，二话不说先让我尝了道竹笋炒肉丝。当时我觉得莫名其妙，还一直怀恨在心，到现在我才懂老妈为什么会生气。要不是她的喝止和教训，如果我持续往那方向发展下去，拉斯维加斯可能就是我长大之后工作的地方。

但是，妈！你好歹也讲清楚我到底错在哪里？不然我常常都觉得自己超倒霉、超冤枉，不知道哪里又得罪了你。你总是把很多事情放在心里面，一个人埋头苦干地解决所有的问题。现在我长大啦，虽然



这世上没有人比你厉害、比你行，但是你能偶尔给我个机会，让我分担你的压力吧？我的好母亲、太岁慈禧。

OK、OK，如果再讲下去，搞不好又会是另一本书开始的序了。我的重点是，我要感谢妈妈给我这么好的基因：有泰雅族的热情、客家人的刻苦耐性，再搭配上爸爸正统的台湾气息，加上了这些挥之不去的儿时回忆，深深烙印在我的脑海里，造就了我成为今天的零打光美女。妈妈说外婆早逝，而她也只有我一个女儿，所以她对我的疼爱其实是以超级严厉的方式在进行。妈妈跟我说过，以前她去学声乐唱歌是为了赚钱读书、养活自己，而现在的我跟她当初不一样，根本不需要在演艺圈抛头露面，她是情非得已。

妈，我知道你觉得演艺圈是个大染缸，但我是你亲手带大的，请你放心。从主持、唱歌到演戏，我其实很想得到妈妈的肯定，让她觉得有我这个女儿很骄傲、也很放心，不管走到哪里都可以一直把我挂在嘴边，和别人炫耀生了我这个大家闺秀，就算参加中国小姐得第一名也绝对没问题。

妈，我把这本书献给你，虽然我没赚什么钱给你，你也不奢望我给你什么东西，只是要我乖乖听话地在你身旁陪你、帮你。

现在的我还有很多梦要去追寻，谢谢你给我空间让我任性。

妈，我爱你！我一定会让你穿金戴银、无忧无虑，请你放宽心。

因为我是你女儿，而我妈妈，是你。

你的女儿



推荐序 ● 杨丞琳

认识我姊满久了，知道她一直为了美丽而努力！！！

熟识后，我觉得她美丽的不只是外表，她的心很善良、很可爱！！！

很难得有一个朋友会跟你分享美容心得，并且是丝毫不保留的！！！

（你们也知道，并不是所有的女艺人都这么大方。）

所以我受惠了许多！！！

当然，看了这本书的你们，也会和我一样，获得很多很多。

大家一起变美丽吧！^^

廖琳达，谢谢你真心地对待我！！！

爱你喔～～



推荐序 ● 牛尔

最近时常因公出国，同时藉此观察世界各地女性对美的观点的不同，有人问我对于台湾女性对于美容保养方面的看法，我的答案是：台湾女性对于“美”有高度的理性层面，不会盲目的追求名牌或是高单价的产品。以化妆保养品而论，价格低廉的保养品可能在有些地区被认为是“品质不佳”、“伤害肌肤”的代名词。而台湾女性却与美国女性的看法一致，认为低价位的化妆保养品不见得是品质不良，而是化妆品厂商可藉由原料、瓶器大量采购，以及薄利多销的方式，来相对得到利润。

正值目前全球经济不景气的关键时刻，很高兴Linda这个颇有智慧的小女人以她理性同时兼具追根究底的实验精神，与你分享她认为真正好用、同时价格合理的美容保养方式。

说起来，Linda正是新一代台湾女性对独特美容观点的代表人物，我虽然与Linda并没有很熟，但是从她出道之后的改变，相信你一定会认同她的努力与进步，特别是在创造美丽的外表上头，这本书值得与你分享！



成为零打光美女的“恶魔之道”

女人的天性，追求完美。

记得有个异性友人曾经跟我说过：“身材——是女人最大的武器，脸蛋——是女人内在的魅力！”当然，我不是在强调我们女人是为了男人而活，只是，难道你不想在具备天使心的同时，也用魔鬼般的能力让自己随时有最强大的火力而所向无敌吗？

在反复研究《秘密》这本书后，我发现，我在不知不觉中催眠了自己，说服所有人，达到我的愿望和我在宇宙的定位——就是“正”！

我的女性朋友很多，从干物女到风骚妞、OL到主妇、玩咖到乖乖牌，只要你想得到的，形形色色的人我都接触过，也很乐意和她们做朋友，因为我喜欢研究搜集每个美女的特质。

这些美女不约而同的都有一个共同点，就是“偷偷来一下”，我指的是保养这档子事。不管是否天生丽质、家族遗传，要是没有那些背后的小动作，再好的本钱终究是会被消耗光的；到时候，你再怎么拿以前的照片，大肆炫耀过去的风光都没有用。

从《新掀美妆书》到《美人进化论》，丑小鸭变天鹅这件事对我来说，真的是轻而易举、易如反掌。而《零打光美女》是我所写的第三本书，就是要教大家如何成为一个不用靠“苹果光”来增添好气色，或是强光修饰你手臂上的小蝴蝶，也能轻松沐浴在自然光下的“满分美女”！

要想成为“零打光美女”，用普通的方式可是行不通的，首先必备的就是非变美不可的决心！我也是得到了“恶魔”指点，才成功蜕变。所以我将自己学到的方法称为“恶魔之道”，这并不是什么长生不老的秘方，但却可以让我不动刀的状况下，从这样，变到这样！是不是有点像在看AXN的Ripley's Believe It or Not呢？不过一切真的就是这样！不由得你不信！

很多人说，内在美才是真的美，我认同。在加强自己外在附加价值的同时，我相信各位女生们还是会充实自己的脑袋瓜。而我是在感受到现实的黑暗面后，更觉得内在美、外在美其实都是可以兼具，而且要必备。为了达到这个境界，我无所不用其极，为的就是和自己赛跑，摆脱时间的摧残，与“恶魔”打了交道。

你一定想问：恶魔是谁？其实，每个人的心中都有个恶魔，而且我相信，我的恶魔跟你的恶魔是同一个，只是我跟我的恶魔比较熟而已。我的天使和恶魔没有拉扯，恶魔也不是阻力，而是协助我的潜力。身为恶魔的使者，现在，我将把恶魔所体验过的生活、秘诀、必杀技等等，统统公诸于世，等着瞧吧！

Part 1
完美容颜零打光



27A
28
28A
29
29A
30
30A
31



A woman with long, dark, wavy hair is looking directly at the camera. She is holding a round-bottom flask filled with a yellow liquid. She is wearing a dark purple strapless top and a black leather watch with a gold-colored metal link bracelet. The background is a solid light pink color.

恶魔的魔镜 Face

恶魔的焕颜咒语

脸色红红像打光，
油水平衡才正常！
角质强健保水分，
保养加倍有妙方！

众人的目光，就是你的苹果光

恶魔跟我说过，门面很重要，如果第一眼不能先吸引别人的目光，“内在美”都会当作“内在没”。当然，不论有多美的外表，没有善良的心，是不会有长久的光芒的。所以，恶魔只是提醒我，当我在提升自己内在时，外表也不可忽略，而且，每天早上起来时，看见自己有弹性的皮肤、柔顺的秀发、诱人的双唇，自然就会有自信的眼神和快乐的心情，这就跟地心引力一样，是不变的定律。

☆☆☆☆

恶魔说，你会听到有人说不在乎外表，但是如果有个帅哥或美女送上门，谁会往外推？不要嘴硬，这就是人性，人人都爱“美”的事物。举例来说，我刚出道的时候，对外在的打扮一窍不通，那时的观念也是一味地认为，会在意外表的人很肤浅，我宁愿花那些时间来练歌、跳舞，多充实自己，大家就会知道我的厉害了。很幸运的，我发行了我的第一张专辑，那时的我努力地工作、宣传，只想做好自己的本分——唱歌、跳舞就好了。然后，我不时会听到公司的同事在讨论哪天的活动报纸登的很小，或是哪个记者会花了多少钱，但只有两家报纸有登这类的耳语；那时的我会觉得：“嗯，可能因为我是新人，要更努力才可以。”

☆☆☆☆

后来受到化妆师、造型师的影响，我开始学化妆，学会了一点打扮的皮毛，变得比以前漂亮一些，也出版了自己摸索出来的第一本美妆书。那个时候再出现在大家面前时，我突然觉得不一样了，尤其是

摄影大哥们的快门按得我好刺眼！我心想：“哇，今天真是lucky！可能是没有很多人发稿，所以大家都在这里了吧。”但是再来的一些公开活动，也是受到许多摄影大哥的青睐，我就觉得苗头不对了，这不会只是个巧合！于是，在合理的分析下，我明白了一件事，就是我变漂亮了，所以大家开始注意我多一点，而且记者们也会多花些时间去了解、采访我，甚至问一些我已经回答过上千遍的问题，包括我的专辑里有几首歌是自己写的，是被退了几首才有这几首？最近有没有男朋友？家里是做什么的？



这之间的落差真的太大了，让我不得不去面对社会的黑暗面，也让我知道，如果不花一些时间让自己变得更漂亮，就算我歌唱得再好听，渐渐也会失去身为艺人的新鲜感。OH MY GOD！这不是跟我一直所信仰的观念背道而驰吗？我如果开始去做脸，不就变成我以前瞧不起的那些肤浅女生了吗？我挣扎了许久，这对我来说，等于是踏入另一个未知的新世界，重新调整自己的生活步调和方式，也涉及到我步入的场所即将横跨SPA、SALON、美容中心……

*** **

我心中的恶魔在那时候出现了，跟它混了一阵子，发现它是为了我好，就像死亡笔记本里的黑白死神，同样都是死神，一个是欺善怕恶，一个就是功德无量的。

*** **

你仔细想想，变漂亮只有好处，没有坏处，既然这样，为什么不去做？恶魔说，要想抓住众人的目光，自己就得先学会发光，甚至不依赖其它的“外在方式”帮你打光、补光！就这样，我决定走上恶魔指引我的道路……



小时候的我，跟现在有很不一样吗？