

·麻雀变凤凰系列丛书·

名媛书坊·献给天下所有的女性朋友

# 名媛

水秀 编著

# 美容术

——打造青春美丽的 10 堂课

爱美女  
性枕边书

作为女演员，必须要用心保养肌肤，身边的人看到了我的肌肤的变化，而对我大加称赞，我感到很开心，美容就是让自己心情愉快的东西。

——大“S” 徐熙媛

在娱乐圈，女明星与粉丝交流互动时，最喜欢谈论的就是自己的美容保养秘诀。在这样一个大的美容氛围里，造就了娱乐圈中一个又一个不老的美丽神话，40多岁的周慧敏、50多岁的赵雅芝、60多岁的潘迎紫……

本书集结了众多名媛的美容秘诀，绝对值得一看！

中国物资出版社

·麻雀变凤凰系列丛书·

名媛书坊·献给天下所有的女性朋友

# 名媛

水秀 编著

# 美容术

打造青春美丽的 10 堂课

中国物资出版社

**图书在版编目 (CIP) 数据**

名媛美容术：打造青春美丽的 10 堂课 / 水秀编著. —北京：中国物资出版社，2011. 4

(麻雀变凤凰系列丛书)

ISBN 978 - 7 - 5047 - 3798 - 4

I. ①名… II. ①水… III. ①女性 - 美容 - 通俗读物 IV. ①TS974. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 022837 号

策划编辑 黄 华

责任编辑 范虹轶

责任印制 方朋远

责任校对 孙会香 饶莉莉

中国物资出版社出版发行

网址：<http://www.clph.cn>

社址：北京市西城区月坛北街 25 号

电话：(010) 68589540 邮政编码：100834

全国新华书店经销

三河市西华印务有限公司印刷

开本：710mm×1000mm 1/16 印张：15.5 字数：254 千字

2011 年 4 月第 1 版 2011 年 4 月第 1 次印刷

书号：ISBN 978 - 7 - 5047 - 3798 - 4/TS · 0045

印数：0001 - 4000 册

定价：29.80 元

(图书出现印装质量问题，本社负责调换)



# 前言



台湾，既是一个盛产女明星的地方，同时又是一个美容师云集的地方。在这里，几乎所有女明星都有自己的私人美容师或者美容顾问，这样的搭配也称得上是台湾娱乐圈的一大特色。而另外一个比较有意思的现象是，在台湾娱乐圈，女明星在与粉丝交流互动时，最喜欢谈论的就是自己的美容保养秘诀，可以说是乐此不疲。每到这时，她们似乎完全褪去了头顶上耀眼的明星光环，俨然一副生活中的小女人姿态。正是这样的环境，造就了台湾娱乐圈中一个又一个不老的美丽神话，40多岁的周慧敏、50多岁的赵雅芝、60多岁的潘迎紫……

其实，不仅仅是女明星，追求美丽、永葆青春几乎是天下所有女性共同的梦想。然而，这一美丽的梦想总是经不住岁月的无情摧残，到头来，只能发出一声“无可奈何花落去”的叹息。

青春永不老也许注定只能作为一种传说存在，然而，努力延缓青春逝去的脚步却并不是一件多么困难的事情。只要肯用心，照样可以让年龄成为别人永远无法探知的秘密，上面提到的那些女明星已经为我们作出了最好的榜样。

那么，为什么生活中还有如此多的女性朋友总是与“美丽”二字无缘呢？

“没有丑女人，只有懒女人”这句话，相信很多女性朋友都已经耳熟能详，并一度从中受到了极大的鼓舞。但是，这句话似乎并不能完全表达出追求美丽的真正含义。如果把这句话变成“没有丑女人，只有懒女人和笨女人”似乎更为合适。当然，这里所说的“笨”与一个人的智商完全没有关系，它所要说明的问题是，生活中很多女性朋友为了追求美丽，虽然不惜花费大量的精力和财力，但唯独缺少正确的美容方法，只是盲目追随，最终劳而无功。许多美容师在总结美容经验时，最常说的一句话往往就是：只要掌握了正确的美容方法，美丽就已经成功了一半。

因此，帮助女性朋友找到正确的美容方法也就成了本书的主要写作目的。希望通过本书的介绍，女性朋友既能够对各种美容知识有一个全面系统的了解，又可以结合书中操作性较强的美容方法完成一次从头到脚的美丽蜕变，真正成为一个人人眼中全新的美丽女人。本书收录的各种小贴士行之有效，但因每个人的身体条件不同，使用前应请教专业医师。

在本书的编写过程中，张志军、袁建财、吴强、陈烨、王振伟、闫博、李忠良、赵静、李绍玲、孙占领、王章文、张艾莉、杜延起、张萍、刘芳等给予帮助，在此表示感谢！

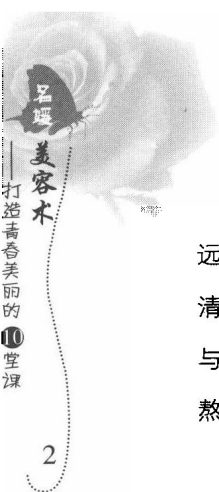
编者

2010年8月

于北京爱之美健康美容会所

# 目录

<b>第1堂课 美丽宣言——追求美丽是女性的特权</b> .....	1
名媛榜样：关之琳保持美丽的窍门 .....	3
美丽是女人的资本 .....	5
追求美丽，步入名媛行列 .....	6
懂美容的女性能够延缓衰老 .....	8
滋阴养颜，打造由内到外的美丽 .....	9
气血充盈，女人美丽的根本 .....	11
皮肤与维生素的不解之缘 .....	12
<b>第2堂课 面部护理——呵护姣好的脸庞</b> .....	15
名媛榜样：宋慧乔的养颜之术 .....	17
清洁面部，美容养颜第一步 .....	18
科学安排护肤时间 .....	20
正确选择护肤品 .....	23
不同季节的面部保养方法 .....	26
不同肤质的面部保养方法 .....	29
不同脸型的美容化妆技巧 .....	31
消除“双下巴”的健美操 .....	36
掌握卸妆的学问 .....	39
告别烦人的皱纹 .....	41



远离常见青春痘的困扰 .....	44
清除黄褐斑 .....	46
与雀斑说“再见” .....	48
熬夜后的养颜经 .....	51

### 第3堂课 眼部护理——轻松变成“电眼美女” .....

53

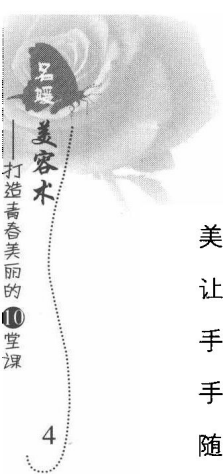
名媛榜样：杨恭如的养眼之道 .....	55
远离眼部周围的皱纹 .....	56
有效消除黑眼圈 .....	58
告别可恶的眼袋 .....	60
睫毛化妆三部曲 .....	62
勾勒完美的眼线 .....	64
渲染朦胧的眼影 .....	66
按部就班修出漂亮的双眉 .....	69
小眼睛美容术 .....	71
大眼睛美容术 .....	73
单眼皮美容术 .....	75
“吃出”漂亮健康的双眼 .....	77

### 第4堂课 唇、鼻护理——提升性感指数 .....

81

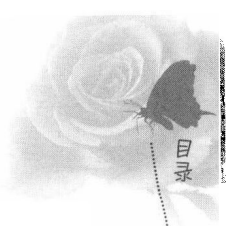
名媛榜样：胡静唇、鼻美容技巧 .....	83
科学护理唇部防老化 .....	84
正确选择唇膏 .....	86
掌握涂抹唇膏的方法 .....	88
不同唇形的化妆技巧 .....	90
嘴唇起皮的防治措施 .....	92
做好鼻子的护理 .....	94
鼻子化妆中的造型和色彩 .....	96

改变不同鼻形的视觉效果 .....	98
巧去鼻部黑头 .....	100
<b>第5 堂课 颈部护理——让脖子散发无穷魅力 .....</b>	<b>103</b>
名媛榜样：凯瑟琳·泽塔·琼斯的颈部护理秘诀 .....	105
颈部皮肤美白要领 .....	106
有效清除颈部皱纹 .....	108
自制“护颈膜” .....	110
常做颈部健美操 .....	113
颈部保养注意事项 .....	115
<b>第6 堂课 头发护理——清爽的秀发飘起来 .....</b>	<b>117</b>
名媛榜样：牛莉的护发心得 .....	119
正确选择洗发护发用品 .....	120
洗发不是一件简单的事 .....	122
如何正确梳理头发 .....	124
总有头屑怎么办 .....	126
干性头发的护理方法 .....	128
油性头发的护理方法 .....	130
巧防脱发有妙招 .....	132
四季护发要点 .....	134
护理头发需防晒 .....	136
发型与脸型巧搭配 .....	138
染发学问大 .....	141
<b>第7 堂课 上肢护理——纤手玉臂，风情万种 .....</b>	<b>143</b>
名媛榜样：林心如手臂纤细的秘诀 .....	145
手部肌肤护理从细节做起 .....	146



美甲，为玉手添彩 .....	148
让手部白皙的妙招 .....	150
手掌脱皮防治法 .....	152
手部皲裂防治法 .....	154
随时随地手臂锻炼 .....	156
<b>第8堂课 胸、腰、腹、臀护理——做女人“挺”好 .....</b>	<b>159</b>
名媛榜样：舒淇的胸、腹部护理秘籍 .....	161
乳房的美学标准 .....	162
乳房保健要点 .....	163
常做胸部健美操 .....	166
科学按摩，让乳房更有弹性 .....	168
食物让你的胸部更坚挺 .....	170
腰部健美操，练出“水蛇腰” .....	173
与“小肚腩”说“再见” .....	175
打造美臀的绝招 .....	177
如何让臀部“翘”起来 .....	180
衣饰得体，彰显美臀 .....	182
<b>第9堂课 下肢护理——展现修长诱人的美腿 .....</b>	<b>185</b>
名媛榜样：莫文蔚腿部、足部护理秘诀 .....	187
方方面面打造完美双腿 .....	188
随时随地的腿部锻炼方法 .....	190
“X”形腿矫正方法 .....	193
“O”形腿矫正方法 .....	196
不得不知的美腿小细节 .....	198
重视膝盖护理 .....	200
“吃”出来的美腿 .....	202





美足刻不容缓 .....	205
简单有效的足部保健运动 .....	207
美丽趾甲亮出来 .....	209
<b>第10堂课 瘦身有道——拥有魔鬼般的身材</b> .....	<b>213</b>
名媛榜样：赵薇瘦身经验谈 .....	215
女性标准体重 .....	216
合理饮食减肥 .....	218
运动减肥 .....	221
按摩减肥 .....	224
春季减肥 .....	227
夏季减肥 .....	229
秋季减肥 .....	231
冬季减肥 .....	234



## 第1堂课

# 美丽宣言——追求美丽是女性的特权

上帝是吝啬的，他只给了少数幸运女人以美丽的容颜；上帝是博爱的，他赐予了所有女人一颗同样爱美的心。千百年来，正是在这颗爱美之心的引导下，无数女性用行动诠释了美丽的真谛，描绘出一幅世间独一无二的美妙景色。俗话说得好：没有丑陋的女人，只有不会打扮的女人。只要掌握美容诀窍，所有女人都无愧于“美丽”的称号。



## 名媛榜样：关之琳保持美丽的窍门

香港影星关之琳在出道之初，美貌惊人，被誉为“香港第一美女”。如今已经年过四十的关美人按照常理来说，似乎已经进入迟暮之年。但是，每当她出现在各种公共场合时，依然风采依旧，令人赞叹不已。其养颜美容秘诀自然成为人们，尤其是爱美女性极欲探知的秘密。

面对众人的好奇，关之琳却认为自己的养颜美容诀窍其实很简单。

首先，她在很小的时候就懂得护肤的重要性。从最初的黄瓜、鸡蛋敷面，到后来使用各种护肤品做定期的保养以及每天清晨起床后做面膜护理。期间不敢有丝毫马虎，一直坚持下来，皮肤自然保养得好。另外，她特别提到，她会不时地更换使用的化妆品品牌，如果长期使用一种牌子，效果可能会比较差。

其次，饮食的美容作用不容小觑。在自己的日常饮食中，关之琳很少食用辛辣、油炸的食物，比较钟爱含有大量维生素的汤类，补充营养的同时又有排毒的作用，可谓一箭双雕。此外，在这些正常饮食之外，她还会经常食用燕窝、鱼油丸等来补充体内营养物质。总之，既要保证身体营养的均衡，又不能因为食物的原因而对皮肤和体形产生不利影响。

再次，关之琳十分注意保证睡眠时间的充足。她认为，与其千方百计地用化妆品去费力消除因睡眠不足而出现的黑眼圈，不如足足地睡上一个好觉。如此一来，既没有了黑眼圈的烦恼，又可以保证精神充沛。

最后，关之琳还特别强调自己平日十分喜欢运动。在听音乐或者看电视的时候，她都会利用家中的健身器械做些适度的运动，以塑造腰部、腿部的良好线条。除了这些室内运动，关之琳还热衷于逛街，她认为散步这种休闲方式同样能够达到很好的健身瘦身效果。

细看起来，明星的美容诀窍并无特别之处，关键在于她们找到了适合自己的方法，并坚持了下来。因此，如果每一位爱美的女性能够参照这些成功经验，找到属于自己的美容之道，相信不用多长时间，人人都可以变得如同明星一般容光焕发、光彩照人。

## 美丽是女人的资本

### 名媛美容心得

作为女演员，必须要用心保养肌肤，身边的人看到了我的肌肤的变化，而对我大加称赞，我感到很开心，美容就是让自己心情愉快的东西。

——徐熙媛

女人追求美丽不是没有理由的。

美丽的女人无论走到哪里，都是一道靓丽的风景线，吸引着众多异性的目光。在男人的世界里，美丽的女人得到的往往是“万千宠爱于一身”的待遇，她们的美让男人们犯下了“不爱江山爱美人”的“错误”，发出了“英雄难过美人关”的叹息。以至于孔夫子都不禁感叹：“吾未见好德如好色者也！”

美丽的女人无论在怎样的场合，遇到怎样的场景，都能表现出完美的自信。这样的自信给予了她淡定、包容、勇敢的气质，散发的魅力让周围的人无法阻挡，使她当仁不让地成为众人的焦点。而如此的“众星捧月”更加衬托出她的美丽、优雅。

20世纪80年代的英国，查尔斯王子与戴安娜的旷世婚礼被誉为现代版的“灰姑娘”童话。而两人第一次邂逅时，戴安娜只有16岁，当时的戴安娜稚气未脱，一副少不经事的模样，身材看上去甚至还略微有些肥胖，与当时在场的名媛贵妇比起来没有丝毫的出众之处。此时，查尔斯王子也只是认为她是一个有趣、可爱的小女孩而已。

之后，当戴安娜再次出现在姐姐的婚礼上时，当初那个丝毫不起眼的少女已经完全消失了，她美丽的容貌和高雅的气质逐渐引起了皇室成员的注意。而当时已经身为王储的查尔斯身边虽然是美女如云，但是依然为眼前的戴安娜深深吸引。不久之后，戴安娜就收到了查尔斯王子的赴宴邀请函，开始了一段如同童话般的美丽爱情。

1981年，全球数十亿人目睹了戴安娜与查尔斯王子的豪华婚礼，她的



美丽获得了全世界的认可。从此以后，无论她走到哪里，都会立即成为闪光灯的焦点所在。她的身材被人称为“魔鬼身材比例”，她的穿衣、打扮为全世界的女性模仿、追捧。在她生活的时期，几乎没有任何一个明星的影响力可以与之相提并论。

当戴安娜于1997年因车祸去世时，无数人为之歔歔不已。直到现在，人们都认为她是世界上最美丽的女人。

从戴安娜的经历可以看出，“灰姑娘”虽然出身低微，但是她所拥有的美丽容貌足以让“王子”对她一见钟情。据说，影视或者戏剧学院在招收演员时，在选拔标准方面有这样一条“潜规则”：男人要像男人，女人要像女人，所谓“像女人”即要有女人特有的美丽。美丽女人的优势由此可见一斑。我们并不提倡以貌取人，但是当美丽可以让你获得更好的工作机会时，当美丽可以让你拥有更加美好的婚姻时，你又有什么理由拒绝呢？

当然，成为美丽的女人也并非是很多人心中的那般艰难。对于女人来说，美丽是资本，更是权利，而且无处不在，它需要细心的你去挖掘、去体验。生命有限而美丽无限，这应该成为现代社会每一个爱美女人的共识。懂得了这一点，才有资格做一个美丽的女人，享受一个美丽女人应该得到的幸福和成就。

## 追求美丽，步入名媛行列

### 名媛美容心得

不论到哪儿都要打扮俏丽，生命短暂，何苦从众。

——帕丽斯·希尔顿

自古以来，美貌就是女人不断的追求，不知有多少女人一想到“闭月羞花、沉鱼落雁”就心跳不已，美容养颜也就顺理成章地成为女人之间永不厌倦的话题。早在数千年前的古埃及时期，妇女们就已经学会用果汁、花瓣汁以及蔬菜汁来涂抹皮肤，以保持皮肤的湿润光滑。在我国古代，即使是民间女子，为了能拥有“悦人”的容貌和身材，也会以米粉敷面，以墨笔画眉，用丹砂抹唇，束腰瘦身，可谓是“煞费苦心”。而养尊处优的宫廷贵妇为保容颜、彰显尊贵、取悦帝王，美容手法更是多样，饮食、医药、用具都大有讲究。集万千宠爱于一身的杨贵妃美容有法、保养得当而使得肤如凝脂，“六宫粉黛无颜色”也就不足为奇了。如今的一些美容秘方也正是最早由皇宫之内传出，宫内的美容之风何其兴盛由此可见一斑。

如今，活跃在各种场合的名媛淑女，恰恰是现代女性追求美的具体体现。她们出众的容貌和靓丽的打扮或让人为其优雅而赞赏有加，或让人为其妩媚而迷离颠倒，或让人对其性感而遐想不已。她们的存在已经成为一道不可缺少的风景线。

相比之下，整日忙碌于繁杂工作与生活中的女性往往因为要面对各种各样的压力和被各类琐事所困，而感到时间变得越来越宝贵，追求美似乎成为了一种十分奢侈而又遥不可及的事情。但是随着美容知识的普及和美容技术的日益发达，每一个女人爱美的天性都能够得到最大的满足。

有着“美容女王”之称的张晓梅在一次接受采访时曾说，现代女性的美包括三方面的内容：第一就是脸，除了天生的花容月貌外，化妆、造型甚至饰物的搭配都对美丽的脸庞起着很重要的作用；第二是品位，具体体现在衣服的搭配方面；第三则是气质，气质并非天生之物，而是通过我们的形体、仪态加以表达，因此，形体美对女性是非常重要的。而判断一个人是否是真正的美女，标准并非是看她具有如何出众的天生丽质，而是看她具备多高的提升美的能力。

张老师的这些话无疑给了广大爱美女性很大的信心，原来美丽女人是可以“后天养成”的。其实，随着美容行业的迅速发展，“美丽”已经不再仅仅是一个神话。也许你会因为经济上或者时间上的原因而不能经常去美容院做专业的护理，那也没关系。曾经有一位家庭主妇这样描述她的美容经历。

“每天回家后，在投入厨房‘战斗’前，先会简单地在脸上敷上一层面膜，这样不但有效利用了做饭的时间，还可以利用面膜阻止油烟的‘污染’，可谓两全其美。吃饭时，除去面膜，在眼角皱纹处贴上一两片黄瓜。终于结束了一天的忙碌，准备休息了，这时是最‘手忙脚乱’的时候。打一盆热水，好好地泡泡脚，涂上护手霜和面霜，趁着看电视的工夫，美美地按摩一番。做完这些就可以直接进入梦乡了。当然，在做好这些家庭功课的基础上，抽点时间去趟美容院也是不错的选择。”

原来美丽可以如此简单，爱美的你还要等待什么呢？马上行动吧！

## 懂美容的女性能够延缓衰老

### 名媛美容心得

因为计较，所以青春不逝。

——潘迎紫

据说，有记者在采访某位女明星时，问过这样一个问题：“世界上有比流言更可怕的东西吗？”对方回答说：“有，变老。”可谓一语道破天机。如果说爱美是女人的天性，那么衰老就是女人的天敌。千百年来，无数的女性一想到这个问题，多半会陷入茶饭不思、夜不能寐的痛苦之中。

然而，在爱美天性的驱使下，古今中外无数勇敢的女人从未停止过向这一魔咒发出挑战，而创造奇迹者也屡见不鲜。

古埃及是人类历史上一个充满神秘色彩的国度，现在的人们也都相信，人类最早的美容就发源于此。它曾经的统治者克丽奥佩特拉女王也以其美丽不老的容颜而被后世誉为“埃及艳后”。千百年之后，考古工作者逐渐揭开了“埃及艳后”不老的美容养颜秘诀。他们认为，埃及艳后生前