

蓉·颜

杨蓉的私房美容笔记

杨蓉 / 著

AP TIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

杨蓉 著
/杨蓉的私房美容笔记/

蓉·颜

APETINE
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

蓉·颜 / 杨蓉著. -- 北京: 北京时代华文书局, 2015.9

ISBN 978-7-5699-0548-9

I. ①蓉… II. ①杨… 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 (2015) 第 222364 号

蓉 · 颜

著 者 | 杨 蓉

出 版 人 | 杨红卫

责任编辑 | 邢 楠

出品人 / 监制 | 赵 雷

总 策 划 | 力潮文创

执 行 | 王璇璋

装帧设计 | 樱 瑄

责任印制 | 刘 银

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编: 100011 电话: 010-64267955

印 刷 | 北京卡乐富印刷有限公司 010-60200572 转 8007

(如发现印装质量问题, 请与印刷厂联系调换)

开 本 | 787*1092 1/16

印 张 | 12

字 数 | 101 千字

版 次 | 2015 年 12 月第 1 版 2015 年 12 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-0548-9

定 价 | 39.80 元

版权所有, 侵权必究















自序



从小，我就有一个关于舞台的梦。我出生在云南一个边陲小城，和很多单纯的孩子一样，我也有追求外面世界的美丽梦想。那是一次在大街上，听到音乐，身体不自觉地就跟着乐律旋转了起来，妈妈说：“想跳，就到舞台上去跳。”可是，小小的、平凡的我，要到哪里去寻找我的舞台呢？在大人们的眼中，这些都是不切实际的想法。那时的我也想象不到人生的舞台到底能有多大，就经常把路边的花草当观众，尽情地演绎着心中觉得很美的样子，乐此不疲。

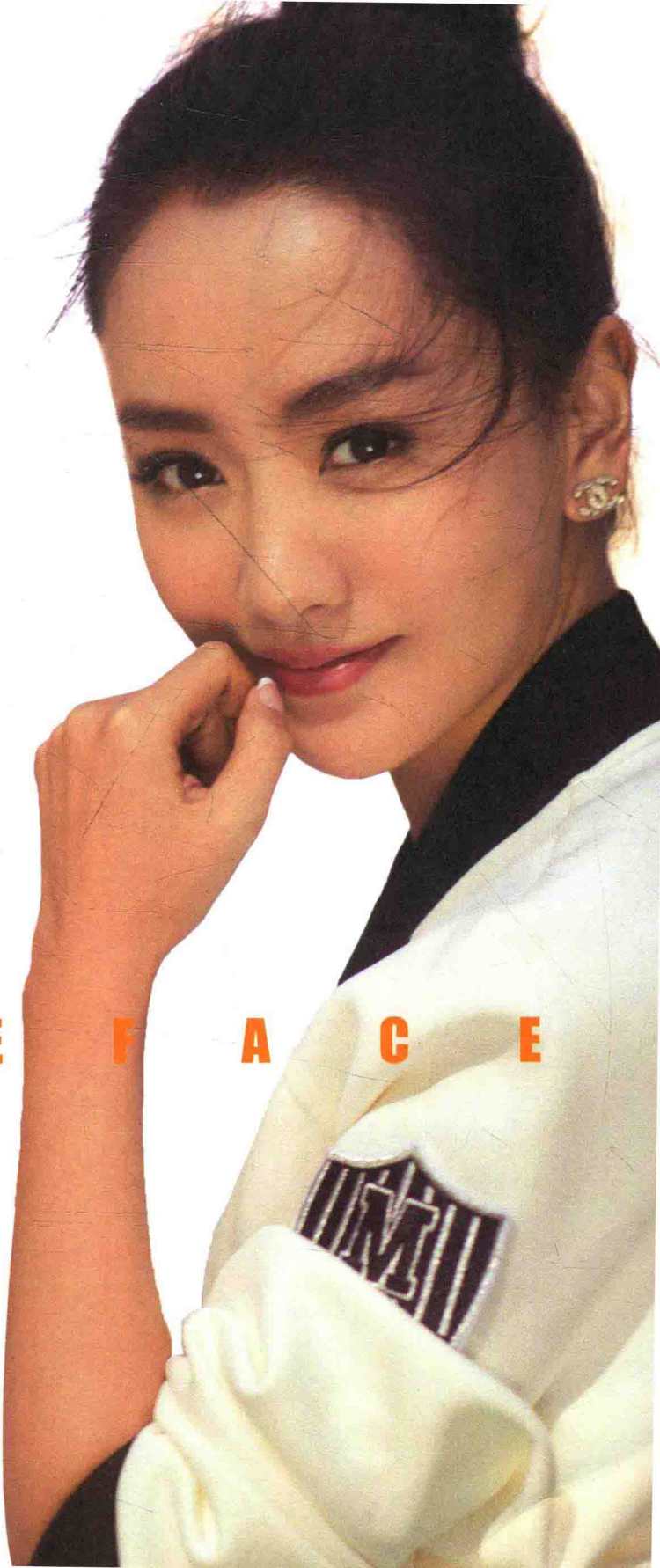
妈妈的话，让我坚定了人生的目标，我要一步一步寻找自己的舞台，只因为那份执着的喜爱。绝对的阴差阳错、机缘巧合，我真的走上了舞台去跳舞，继而又走上了影视的平台，在这里演绎着各种风情的女子。还记得在15岁那年，谢晋导演给了我人生的第一个角色，虽然只有一句简单的台词，但是心中的那份雀跃，就好像是昨天才发生的事情。

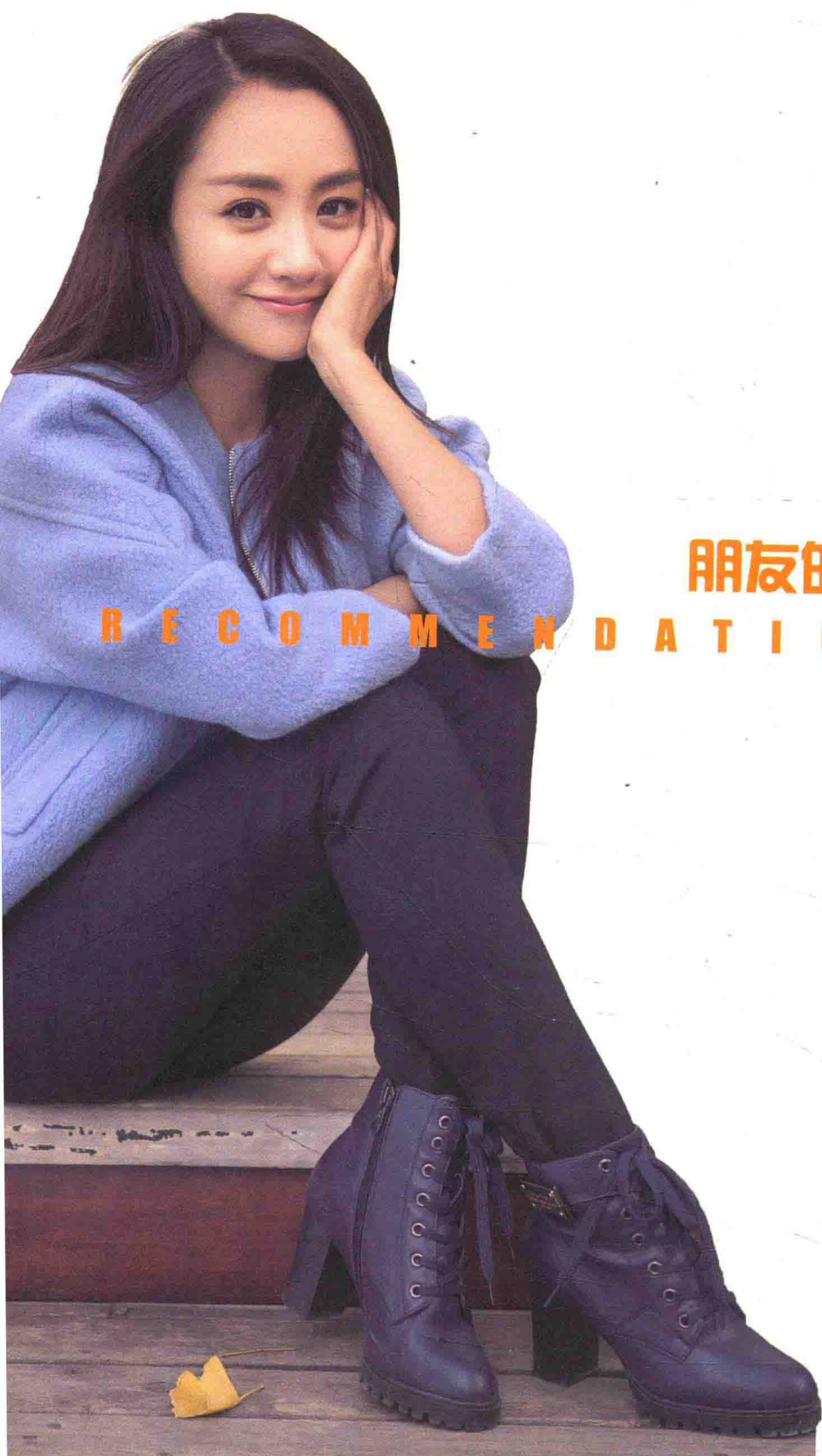
初触银幕的我，不懂得该怎样展现更美的自己，也不懂得怎样去保养皮肤，被化妆师扎着两个小辫子，连粉都没有擦，竟也乐呵呵地出镜了。我知道，我不是那种天生丽质的美女，但是我告诉自己，银幕需要的不是一个模子刻出来的美人脸，美丽，可以是多种多样、千姿百态的！只要肯付出努力，你完全可以成为那个更美的自己！这些年，为了在工作时展现自己最佳的状态，那个对保养、护肤一无所知的小毛丫头跌跌撞撞一路走来，各种请教，各种尝试，在很多化妆师、明星朋友、皮肤专家的帮助下，我渐渐积累了很多美容护肤方面的知识，很高兴能有机会拿出来跟所有愿意让自己的人生更美丽、做更好自己的姐妹们一起分享，也真心地期望这本书能给大家带来贴切、实用的效果！

女孩们，如果你
有自己的梦想，那么
请坚持为之努力；如
果你想向世人展现自
己的美丽，那么请先
接受自己、爱自己，
并持之以恒地去做养
护。相信，你的舞台
会更美，更灿烂！



P R E F A C E





朋友的推荐

RECOMMENDATIONS

BY Angelababy

护肤是一个特别懂得美容
保养的人，在剧组经常跟
我们分享她的独家美肤秘方，
相信大家一定可以在她的书中
找到适合自己的护肤变美美
的美容秘籍。

期待！

Baby

BY 白冰

她，在银幕上诠释过各种类型有魅力的女性
角色。她，面对高强度的工作压力，依然保持少女般娇
嫩肌肤。你想像她一样，一直保持出水芙蓉般
的肌肤吗？尽在本书中。明星也不是圣人，记住
世上没有丑女人，只有懒女人。《落·颜》为大家
详细介绍了如何由内而外美起来！

白冰

BY 陈妍希

想看可爱的杨蓉如何保持她
她青春又美丽的状态
这本书你一定不能错过~>

陈妍希

BY 陈晓

杨蓉是我第一次电视剧第一场戏
的合作对手，后来从《宫锁珠帘》到《陆贞传奇》
《笑傲江湖》、《云中歌》，我们多次合作，这不
能不说是种缘分，而可怕的是她的面容竟
没有一丁点改变，以至于怀疑她的年龄，事实上
一般谎报年龄的人都是致小，而我怀疑
她是致大……她一定有什么秘诀……应该是没错了

陈晓

BY 陈乔恩

还记得初见著著，小小的，甜甜的，静静的，
而且对自己有一种认真的执著。我著著她精致
的小脸，最让我印象深刻的是她的嘴唇，
上唇的中央挑著一个小珠子，很美，我想著，原来这
就是传说中的唇珠啊。

当著著跟我说她要出一本关于美容的书，而且希望我
可以写几句的时候，我想著说些什么呢？

说些什么呢？才能表达那美丽脸庞孔里的美好和
认真；更要说，我也很好奇她左手执「金刚经」

的妙步，总是认真对镜自己演出的妙步，那样低
调帅气的妙步，到底是如何保持她的美丽的呀？
一定有她的方法吧；也许是心，也许是她的秘密，

也许是素面朝天她面颊的美丽。

恭喜著著出书，清静如水。

陈乔恩

BY 邓超

我是小鲜肉
答案 第1本书里

邓超

BY 刘恺威

作为一个和著著一起经历了20天风吹日晒录
制旅行节目的人，我很负责的说，她确实
真的有一套。

刘恺威

BY 陈乔恩

还记得初见蓉蓉，小小小小的，甜甜的，静静的，
而且对自己有一种认真的执著。我看着她精致
的小脸，最让我印象深刻的是她的嘴唇，
上唇的中央挑着一颗小珠子，很美，我想着，原来这
就是传说中的唇珠啊。

当蓉蓉跟我说她要出一本关于美容的书，并且希望我
可以写几句话的时候，我想着该写些什么呢？

该写些什么？才能表达那美丽脸庞孔里的美好和
认真；更要说，我也很好奇那丫丫手执「金刚经」

的步步，总是认真对镜自己演出的步步，那样低
调内敛的步步，到底是如何保持她的美丽的呀？
一定有她的方法吧；也许是心，也许是肌肤保养，

也许是表而方於她面颊的美丽。

恭喜蓉蓉出书，清静如水。

陈乔恩

BY 邓超

我是小鲜肉
答案就在书里

邓超

BY 刘恺威

作为一个和蓉蓉一起经历了20天风吹日晒录
制旅行节目的人，我很负责的说，她确实
真的有一套。

刘恺威

BY 唐嫣

生活中的落着给我很舒服的感觉。
记得在开工的闲暇，我们曾聊到过关于
养牛和女性该如何保养的话题，也分享
过各自的经验。落落有她独到的见解，
着书的心得体会，相信这次的新书一定会
给大家带来更贴心的分享，很期待哟！

唐嫣

R E C O M M E N D A T I O N S

朋友的推荐