

升级你的美丽，让美丽无极限！

星级俏美人

超级护肤 * 塑身 * 美妆术

Beauty Amighty



(日)SDP 编著 韩 辉 译

TITLE: [ビューティオールマイティ]

BY: [SDP]

Copyright © SDP,2007

Original Japanese language edition published by Stardust Pictures Co.,Ltd.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with Stardust Pictures Co.,Ltd.,Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2012, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社SDP授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2009第232号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

星级俏美人: 超级护肤、塑身、美妆术 / (日) SDP编著; 韩辉译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2012.5

ISBN 978-7-5381-7386-4

I. ①星… II. ①S…②韩… III. ①女性—皮肤—护理—基本知识②女性—减肥—基本知识③女性—美容—基本知识 IV. ①TS974.1②R161

中国版本图书馆CIP数据核字 (2012) 第028563号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

设计制作: 李新泉

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印 刷 者: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

经 销 者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印 张: 5.5

字 数: 37千字

出版时间: 2012年5月第1版

印刷时间: 2012年5月第1次印刷

责任编辑: 卢山秀 谨 严

责任校对: 合 力

书 号: ISBN 978-7-5381-7386-4

定 价: 32.80元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http: //www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/7386

星级俏美人

超级护肤、塑身、 美妆术

(日)SDP 编著
韩 辉 译

脸部护理

FACIAL CARE

美容专家
铃木纱里

友情出演
小谷早弥花

塑身

BODY SLIMING

美容专家
涩谷有里

友情出演
克里斯蒂娜

化妆

MAKE UP

美容专家
飞田卓司

友情出演
冈步与天川美穗

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

前言

美丽并非一日之功！

变漂亮并能持久美丽动人并不是那么简单。

那些美丽的演员、模特们之所以光彩照人，其秘诀在于平日一点一滴地积累，而不是掌握了什么魔法。

其实美丽的秘诀非常简单并且十分基础，可谓出乎所有人的意料。

重点在于你能否准确掌握并实际运用。

譬如洗脸之前，你有没有先仔细地把手洗干净呢？

那些貌美如花的职业演员与模特们可是深谙这些小事的重要性哦！

真正的美丽是脸部护理 + 塑身 + 化妆。基于这种观点，本书涵盖了以上三部分的内容，是一本名副其实的“星级”美容书。

仅仅努力做其中的一项不可能达到全身美丽的效果。完美无瑕的肌肤、曲线玲珑的身姿、魅力四射的妆容，这三项

缺一不可。

在本书中，由三名美容专家组成的“无敌教练组”将分别指导大家完成这三项美容任务，他们曾一手打造出许多漂亮的演员与模特。

至于具体的美容操作技巧，则由活跃在各大媒体的当红演员与模特“友情出演”。

Star-dust 事务所培养出了人数众多的演员与模特，所以此次策划及合作可谓阵容强大。

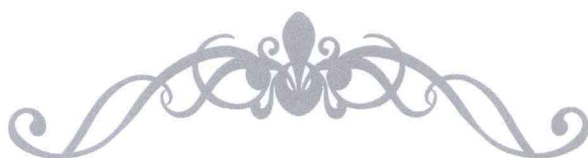
如果您想“变得比现在更漂亮一些”，那么千万不要错过本书。

既不盲目地自我独创，也不一味效仿他人，而是把最基本的美容技巧真正变成自己的东西，美丽动人，绝非幻想！

P r e f a c e

Contents

前言·····	2
本书的结构与使用方法·····	6

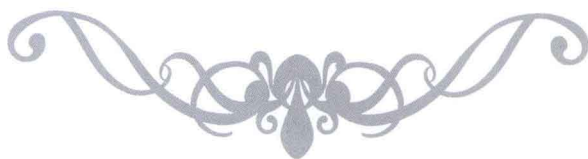


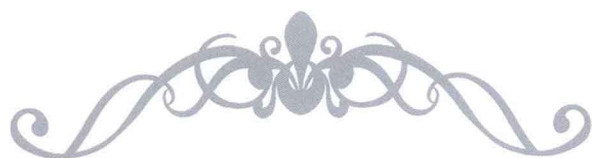
脸部护理····· 8

美容专家 \ 友情出演
铃木纱里 \ 小谷早弥花

演员与模特的美丽基础

从每天的“美丽仪式”开始·····	10
洗脸·····	12
化妆水·····	14
美容液·····	16
乳液·····	18
卸妆·····	20
面膜·····	22
基础按摩·····	24
淋巴排毒·····	26
防晒护理·····	28

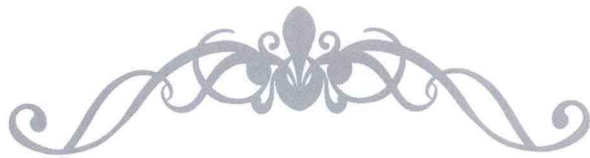




塑身 30

美容专家 > 友情出演
涩谷有里 > 克里斯蒂娜

淋巴按摩 上半身	32
淋巴按摩 下半身	34
美腿练习	36
提臀练习	38
紧腰练习	40
修背练习	42
瘦臂练习	44
橘皮组织护理 上半身	46
橘皮组织护理 下半身	48
入浴方法	50
入浴后的护理	52
早与晚的扩展运动	54



化妆 56

美容专家 > 友情出演
飞田卓司 > 冈步与天川美穗

找出脸部散发魅力的点	58
只要拥有这些，化妆时就会得心应手	60
饰底乳、粉底	62
遮瑕膏、蜜粉	64
提亮粉	66
眉毛	68
眼影	70
眼线	72
睫毛夹、睫毛膏	74
腮红、颊影	76
口红	78
补妆	80
风格造型 雅致优美	82
风格造型 清爽利落	83
风格造型 随性自然	84
风格造型 娇柔妩媚	85



本书的结构与使用方法

本书由三部分构成，从而方便大家只通过这一本书就能掌握脸部护理、塑身及化妆等全部基础性美容技巧。

其中每一个美容过程都分左右两页介绍，简便易学。只要您严格按照书中介绍的顺序坚持美容，就一定会变得更加漂亮。

脸部护理 + 塑身 + 化妆

通过本书，可以彻底了解美丽的根本所在。

每一个美容过程都分左右两页介绍

帮助读者迅速、准确理解效果及目的

通过照片及文字，可以了解各步骤的先后顺序



“模特技巧”有助于了解能够变得更加漂亮的秘密所在

塑身

为打造出凹凸有致的曼妙身材，由内而外地锻炼自己。

喜欢上自己的身体

各部分颜色不同，便于快速检索和查找

简单易懂的建议

细致入微的提示



两手叉腰，两腿脚后跟并拢，之后踮起脚尖站立，弯曲膝盖的同时腰部重心下落。

臀部用力向上提拉身体。

39

眉毛

有人说眉毛给人留下什么样的印象，其中60%取决于眉毛。说到眉毛，无论是形状，还是眉毛的多少、颜色、质地等都会变化，各不相同的。想必有许多人因为不会自己满意的眉毛而烦恼。那么现在，以打造理想的“黄金弧度”为基础，试着画出最适合自己的眉毛吧！



68



69

通过“明星技巧”，可以了解提升整体气质的窍门

- ※ 开展锻炼时，首先要充分热身。要本着对自己负责的态度开展锻炼，不能勉强自己。
- ※ 涂抹化妆品之前，一定要先确认皮肤是否会过敏。即，必须要在做过皮肤测试之后再使用化妆品。
- ※ 目前身体有所不适的读者一定要咨询过医生之后再行进行美体锻炼。

本书的与众不同之处

美丽三部曲

真正的美丽由脸部护理、塑身和化妆三部分构成，缺一不可。

女性演员与模特的必携宝典

即便是专业人士，也会有这样那样的烦恼和自卑感。

三位美容专家倾情传授日常实用美容技巧，全面指导大家如何变得更加漂亮。

便于使用和尝试

本书中不存在晦涩难懂的语言表达方式及美容技巧。

每一种方法都可以使用并融入到每天的日常生活。

为了方便读者，书中所有的美容过程都分左右两页介绍。

化妆

脱离自我意识的妆容，能最大限度地突出自身魅力的基础性化妆方式。

打造出能使自己光彩夺目的妆容



友情出演
小谷早弥花

1984年10月16日出生于大阪府。作为模特、演员活跃在影视、广告等各种领域。

脸部护理

即便裸妆，也要美丽动人。

完美无瑕的肌肤是美丽的基础——裸妆时肌肤所散发出的光泽是使用所有美容方法之前最基础的部分。从每天清晨的洗脸开始，日复一日地坚持做最基本的肌肤清洁，然后再通过按摩防止肌肤松弛，用安全的美容方式打造出生动的面部表情。

把素面朝天变成骄傲的资本，拥有和演员、模特一样可以引以为豪的美丽肌肤吧！



美容专家
铃木纱里



美容师兼精神分析师，创办了美容沙龙“AGLAIA-BEAUTY”。她是法国著名化妆品牌“嘉露芬”在日本唯一公开承认的美容训练师及辅导员。2005年5月在位于西班牙马略卡岛的家中成立了“AGLAIA-BEAUTY”美容沙龙，同年12月在东京创建同名店。由于沙龙所倡导的独特方法不仅可以锤炼肉体，还可以陶冶情操，所以在极短的时间内就吸引了来自世界各国的女星及名媛，成为美容沙龙界的奇葩。著有《精神美容 Spiritual-esthetique》一书（大和出版社）。

网站：<http://www.aglaiasaly.com>



演员与模特的美丽基础

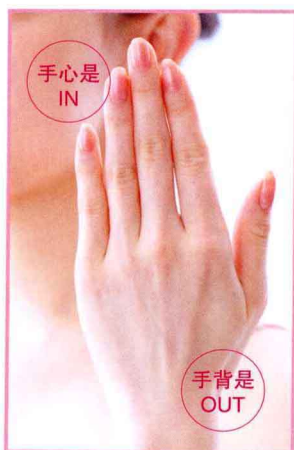
从每天的 “美丽仪式”开始

脸部护理不需要特别的美容工具。

因为在帮助肌肤焕发光彩、挖掘肌肤魅力方面，没有比手更好的美容工具。

但是，无论多么好的工具，如果不能妥善运用，也是起不到任何效果的。

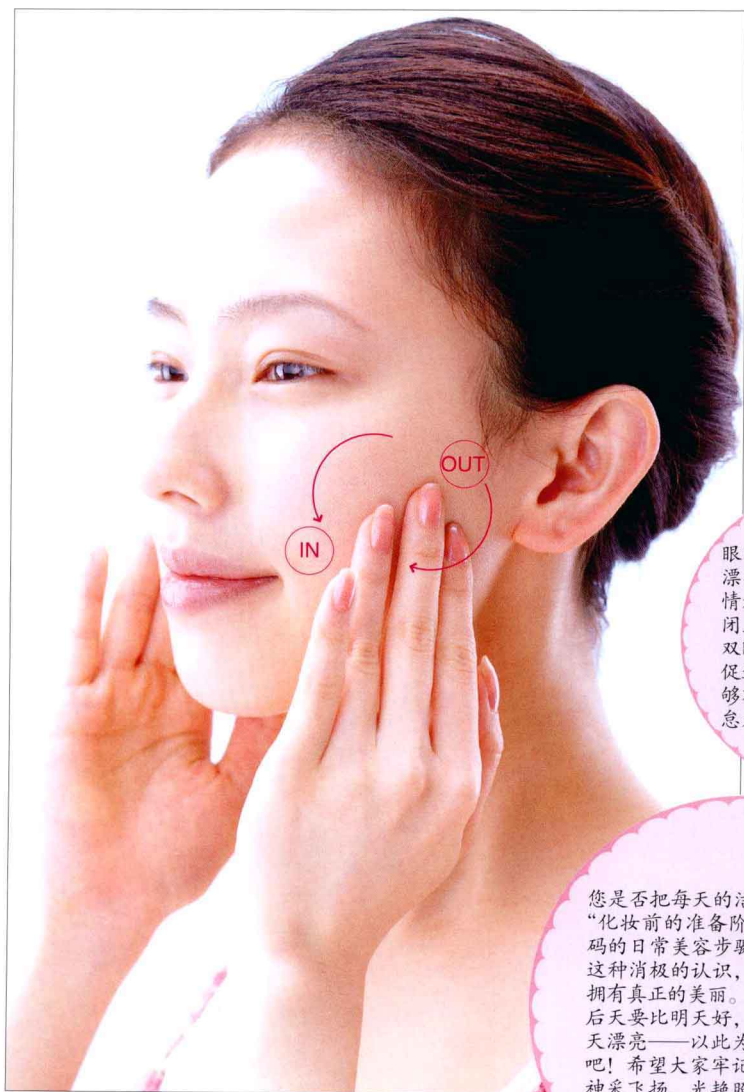
只要了解简单的规则、有目的地去做，那么所有的做法都能提升到“美丽仪式”的高度。



手心是IN、手背是OUT

手掌内外力量的作用方向不同。譬如，在拂拭灰尘时，我们往往使用手背。这是因为手背能够排出肌肤内沉积的污物及毒素。相反，在涂抹化妆水和美容导入液、帮助肌肤锁住滋润成分时，我们往往要借助手心。





眼睛也是肌肤的一部分。漂亮的明眸可以让脸部表情看起来更加明朗、健康。闭上眼睛后把热毛巾敷在双眼的眼皮上，从而有效促进血液循环。这样做能够有效防止眼睛充血、倦怠无神，还能保持白眼珠的美感。

您是否把每天的洁面单纯地认为是“化妆前的准备阶段”或者“最起码的日常美容步骤”呢？如果持有这种消极的认识，那么永远都不会拥有真正的美丽。明天要比今天好、后天要比明天好，总之一天比一天漂亮——以此为目标来改变自己吧！希望大家牢记：能让自己变得神采飞扬、光艳照人的，其实正是自身的力量！

向内是IN、向外是OUT

双手在脸上滑动游走时，向内打圈可以帮助肌肤进一步吸收化妆水；向外打圈则有助于让藏在肌肤内部的脏东西浮出表面。平时看似无意识的一些举动，其实只要加以注意就会增强护理效果。

洗脸

早晨洗脸与晚上洗脸的作用各不相同。

由于白天饱受化妆品与大气污染物的侵扰，到晚上时肌肤已经疲惫不堪。卸妆之后，温柔地洗脸来慰劳肌肤，帮助其恢复活力，这也是晚上洗脸的作用所在。早上洗脸是为了清除熟睡过程中堆积而成的老化角质、皮脂及灰尘等，进而为新的一天能够保持一个漂亮的妆容做好准备工作，总之是非常重要的一个过程。

但洗脸并不只是洗掉脏东西就可以了。水嫩滋润的面部肌肤将为一天的美丽形象奠定基础。为此，请大家务必记住下面所提及的美容要点。



打出细腻柔滑的泡沫

取珍珠大小的洁面乳于掌心，加少量的水后用另一只手轻轻搅拌，混入空气打出泡沫。为了能够打出丰富的泡沫，切记一定要先把双手洗干净。

建议使用含有天然成分的有机类洁面乳。角质较厚、皮肤粗糙的人可以使用添加有AHA及酶等成分的洁面乳。



先从容易出油的T形区开始

先把洁面乳涂在容易出油的额头至鼻子（T形区）部位。用指腹轻柔按摩，若能有效清除皮肤表面及毛孔内暗藏的油脂，那么之后化好的妆也不容易脱落。



容易干燥粗糙的脸颊和脖子不要过分搓揉

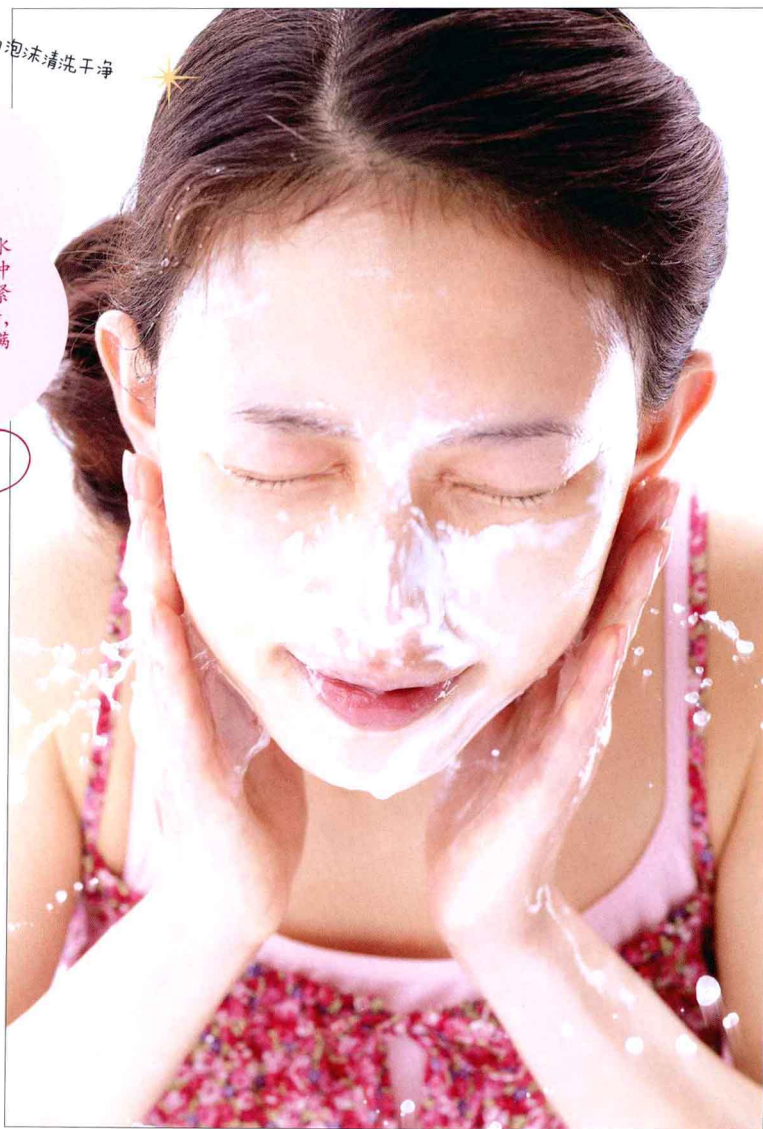
按照从脸颊到脖子和眉眼的方向涂抹上充足的洁面泡沫。注意不要过分搓揉皮脂分泌较少、容易干燥粗糙的部位，双手借着泡沫轻柔按摩即可。

把吸附了污物的泡沫清洗干净

模特技巧



先用 40℃ 左右的温水洗脸，然后再用冷水冲洗一遍。这样有助于紧致毛孔、促进新陈代谢，从而使肌肤健康且充满活力。



只要洗干净，就好了

认真、仔细地把洁面泡沫清洗干净，不能留有残余，尤其要注意脸框和发际部分。

That's NG!

千万不能挤压粉刺

青春痘或激素分泌失调生成的粉刺，许多人为此烦恼不堪。但是就算心里非常在意，也千万不能挤压粉刺、将其弄破。因为一旦留下痘痕就很难补救了。做美容时，虽然有时会使用专业的“粉刺吸取器”，但由于每个人的皮肤再生能力存在差异，所以还是不用为妙！随着时间的流逝，脸上长出的粉刺会自然而然地消失。所以不要摸碰它，放任不管、顺其自然就可以了。



化妆水

把脸上的脏东西洗干净之后，要给肌肤充分补水。

先用化妆水，这样之后涂抹的美容导入液及乳液就很容易被吸收。

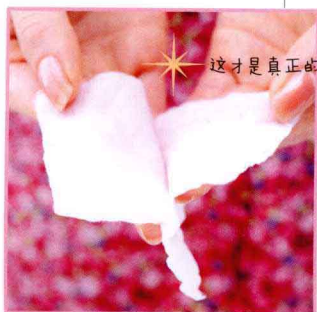
为有效清除老化角质，推荐使用添加 AHA 成分、有去角质效果的化妆水。但是由于 AHA 成分不能涂抹在眼部，所以眼睛周围要使用添加有美容导入液成分的化妆水。

注意不要拍打脸部，而是轻柔擦拭

油性肌肤、干性肌肤或二者兼具的混合性肌肤在适度补水的同时清除多余的老化角质也是非常必要的。取充足的量于化妆棉上，轻柔擦拭脸部，不要拍打，全面滋润面部的每一个角落。



补水和去角质，双重效果，一举两得



这才是真正的“奢华”

实际上，肌肤容易出油是因为缺水而导致皮脂代偿提供水分。虽然健康的肌肤离不开皮脂，但如果分泌过量就会适得其反。为肌肤适度补水，皮脂分泌就会协调自然，肤质也会达到最佳状态。

可以把充分浸过化妆水的一张化妆棉轻轻剥离成两张。



取少量化妆水于掌心，然后用指尖蘸取、一点点地涂抹在眼睛四周的敏感部位。

若肌肤比较敏感，建议使用含美容导入液成分的化妆水。这样不仅可以给肌肤补充水分，还能有效改善肌肤状态。



让化妆水充分滋润肌肤

模特技巧



实际上，从给肌肤补水的角度讲，比起化妆水我们更建议大家使用微发泡型的碳酸水。尤其是产自欧洲、硬度较高的碳酸水，其泡沫不仅具备天然温泉的功效，而且能有效帮助氧化的肌肤恢复活力。使用碳酸水时，切记一定要先在手腕等不引人注目的地方做皮肤试验，以免过敏。



敏感类肌肤要用
手心轻柔呵护

最后
用手心包
住脸颊

敏感类肌肤一不小心就会出现炎症、红肿等问题，这是由于角质层的锁水能力下降所导致的。这种情况下，涂化妆水时可以轻轻拍打脸部，促进吸收。