



柳真 美丽 秘笈

[韩] 柳真 著
李娜 译

eugene's
beauty secrets

内 容 提 要

本书是实实在在的一本美容书籍,柳真(Eugene)提倡“变美丽不一定要靠贵的产品,而是来自于生活习惯以及心态。”书中不仅包含了柳真从艺多年的丰富美容知识,还介绍了普通人也可以轻易模仿的化妆技巧。除了美妆信息外,本书还介绍了爱美女士该有的生活习惯、饮食习惯以及瘦身信息。现在就来窥视她那神奇的美丽方法吧!

“eugene's beauty secrets” by eugene

Copyright © 2009 SEEDPAPER Corp.

All rights reserved.

Originally Korean edition published by SEEDPAPER Corp.

The Simplified Chinese Language edition © 2012 CHINA TEXTILE & APPAREL PRESS

The Simplified Chinese translation rights arranged with SEEDPAPER Corp.through EntersKorea Co. Ltd., Seoul,Korea.

本书中文简体版经SEEDPAPER Corp.授权,由中国纺织出版社独家出版发行。

本书内容未经出版者书面许可,不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号:图字:01-2011-3137

图书在版编目(CIP)数据

柳真美丽秘笈/(韩)柳真著;李娜译.—北京:中国纺织出版社,2012.4

书名原文:Eugene's Beauty Secrets

ISBN 978-7-5064-8001-7

I. ①柳… II. ①柳…②李… III. ①美容—基本知识②化妆—基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第223961号

策划编辑:张 程 责任编辑:阚媛媛 版权编辑:徐屹然

责任校对:余静雯 责任设计:何 建 责任印制:陈 涛

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

http://www.c-textilep.com

E-mail:faxing@c-textilep.com

北京雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2012年4月第1版第1次印刷

开本:880×1230 1/32 印张:6.5

字数:103千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

柳真美丽秘笈

柳真讲述的日常美容课题

字·摄影 | 柳真

[韩]柳真 著 李娜 译

eugene's beauty secrets

EUGENE'S

BEAUTY

SECRETS



中国纺织出版社

- 08 序言
- 10 美丽·瞬间

01. 我的每日护肤

日常保养技巧，确保我的每一天都是美丽动人的。作为演员和女人的我，必须认真执行的柳真专属美容秘诀，还有，我的喜好。

- 20 保湿篇
- 24 久旱逢甘霖
- 28 快！快！快！
- 30 补妆技巧，如何维持刚出门时的妆感
- 32 天天要卸妆
- 34 柔嫩滑肌带来的自信
- 36 有助于记忆的香水
- 38 旧金山的美丽旅程

02. 做与不做

穿衣的风格，睡觉的时间，每日的饮水以及食物的味道，只有经过严格的控制和选择才能给大家带来美丽。改变标准，改变习惯。

- 50 和咸的食物说“拜拜”！
- 52 注意观察自己的便便
- 62 拒绝烟酒
- 64 彩妆师兼模特儿，柳真

03. 爱上自己的身体

说到美丽，就不得不提减肥了。针对减肥的一些小秘方，以及给 365 天每天喊着要减肥的 MM 们的建议。

- 75 可以瘦身的“餐厅”
- 78 如何享用美味的“沙拉”
- 82 贪吃鬼，不再贪吃！
- 88 让精神和肌肤为之清爽的味道，香草
- 90 与朋友一起拍摄的“友情画报”

04. 跟我一起来

12 年的经验总结，各种彩妆的核心技巧，不同状况下的彩妆建议以及活用道具的方法，充满着我对过去的回忆。

96 爱遮瑕，提高化妆技术

98 画眼线

100 让平淡无奇的双颊充满生机

104 刷睫毛经验攻略

108 想要被偷吻吗？

112 超自然裸妆，打造清纯小美人

116 烟熏妆

120 个性派对妆，
享受更华丽的派对

124 度假妆 & 沙滩妆

128 我使用的眼影精选

130 卸装比化妆更重要

132 “分享爱”的彩妆

05. 愿望清单

谁都可以变得又美丽，又充满魅力！分享美丽所必须的几款美妆单品，还有可以百分之百享受这些单品的使用小技巧。

136 各个季节的必需品

138 各种旅游胜地的美妆攻略

142 适合作为礼物的单品

146 男朋友也需要保养

148 在美妆讲座的讲台上

06. 与美丽有关的场所

想要美丽，就要掌握好时间和“地点”。柳真最常去的与美丽有关的场所

154 为了美丽，甘之如饴地进行经络按摩

158 皮肤也需要投资

160 我为瑜伽狂

164 遇见贝玲妃眉吧

167 运动按摩只限运动员去做？

168 作者日记

07. 柳医生

化妆的基础是柔滑的皮肤管理。此章记录了为做好基础管理，平时必须要注意的事项，以及处理突发情况的办法，还有日常最基础的保养咨询。

174 防晒百科

178 预防皮肤问题的习惯

182 去除老化的角质

186 保湿才是王道

190 打造无瑕裸肌

194 美丽·瞬间

204 结束语

十七岁，花样年华。

我第一次站在了观众的面前。

从那时候起，我就开始化妆，开始打扮自己。当时正值韩流高峰，S.E.S 也是人气组合之一，这使得我不得不经常要化好妆才能出门。渐渐地，在耳濡目染之下，我也掌握了不少化妆技巧。

就这样，一眨眼出道已有 12 年，明年我也要“奔三”了！现在的我，是真的需要用化妆技巧去掩饰自己的年龄，而不是用华丽的妆容去展现青春和活力。岁月不饶人，我已不是十几岁的妙龄少女，也不是可以任意挥霍青春的 20 岁女孩。

作为一名演员，对化妆和打扮的关注必然会比普通人要多。其实，每天严格地进行自我管理，偶尔让我不禁对演员的身份有过排斥，但是，越来越多的普通人开始热衷于自我管理，有些人甚至要比歌手或演员还要坚持，这说明女性朋友们开始重视“自我管理”了，而持续发展的美容技巧和知识也印证了这句话。市场上各种美容美妆书层出不穷，对于爱美的女人来说，可谓是大好时代啊！不管怎样，打扮自己，让自己越来越美丽总归是一件好事情。所以我希望跟大家分享，作为歌手和演员的柳真——我在这 12 年来，摸索和积累下来的日常美容知识。不仅仅是美妆技巧，还有让生活更有张力的最真实的美容秘诀！

这本书严格来说，并不是一本专业的美容书籍，更不是一本教科书。

大家能够从这本书中，感受到柳真是一个比大家多一点化妆经历的普通女人，希望通过这本书跟大家闲话家常一样分享这些经历和技巧，我就满足了。之后大家在外出前，可以想到书中某一页提到的化妆技巧，并翻开书放到化妆台前作为参考和尝试，那将是我写这本书的最大收获。

另外，大家若能从中了解到，看似华丽的女演员生活中其实也有平凡的一面，并能感同身受拉近我们之间的距离的话，那我将十分欣慰和感激。

希望我的故事，简单而又轻松地，如朋友一般，充实大家的闲暇时间。

书中介绍的每一个小技巧的背后，都有一段美好回忆，希望大家喜欢，并好好珍藏。

2009.12

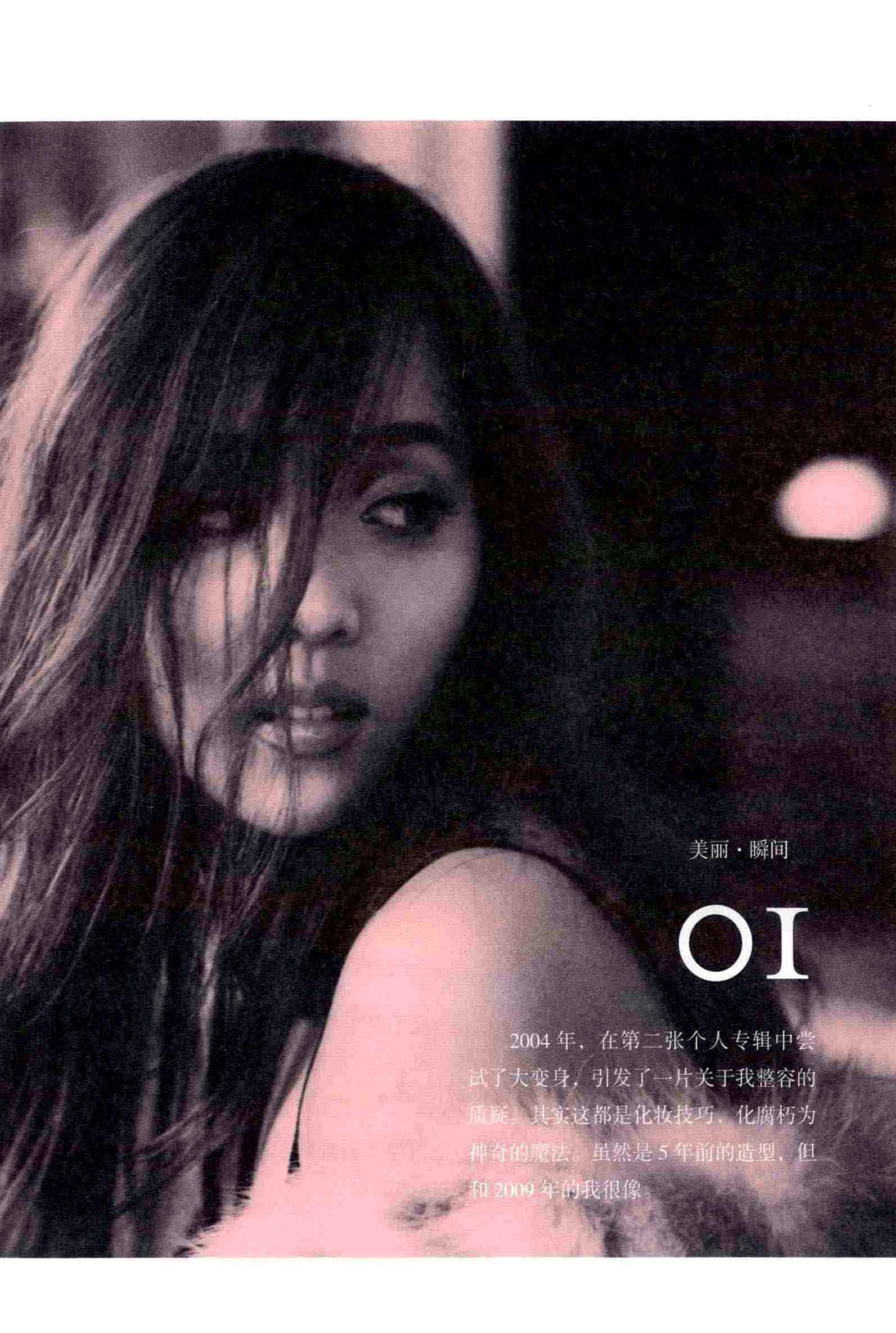
柳真



美丽 · 瞬间

记录美丽的瞬间

01-07



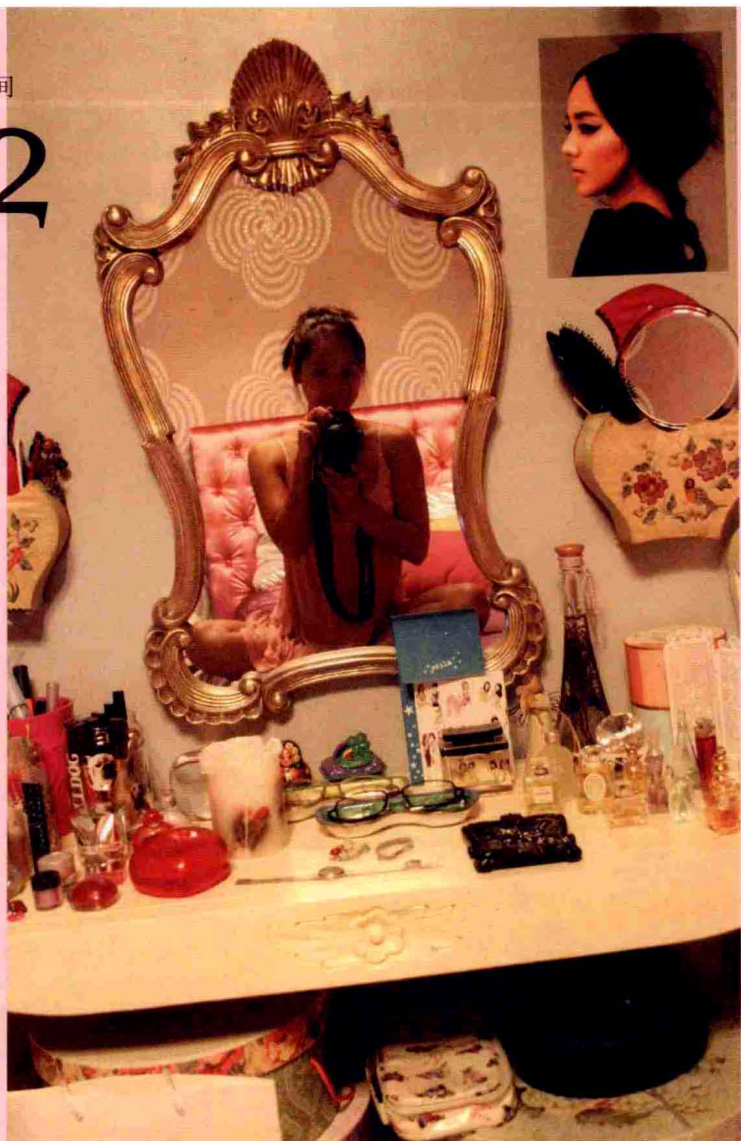
美丽·瞬间

OI

2004年，在第二张个人专辑中尝试了大变身，引发了一片关于我整容的质疑。其实这都是化妆技巧，化腐朽为神奇的魔法。虽然是5年前的造型，但和2009年的我很像。

美丽·瞬间

02



我最喜欢的美妆屋之一，几年来一直陪伴我的小空间。现在我有新的化妆间，一切都成为了过去的回忆。



将相机所拍摄的照片，在显示屏上打开。

只是更换了造型动作，改变了脸部表情，却让整个人都感觉不一样了。

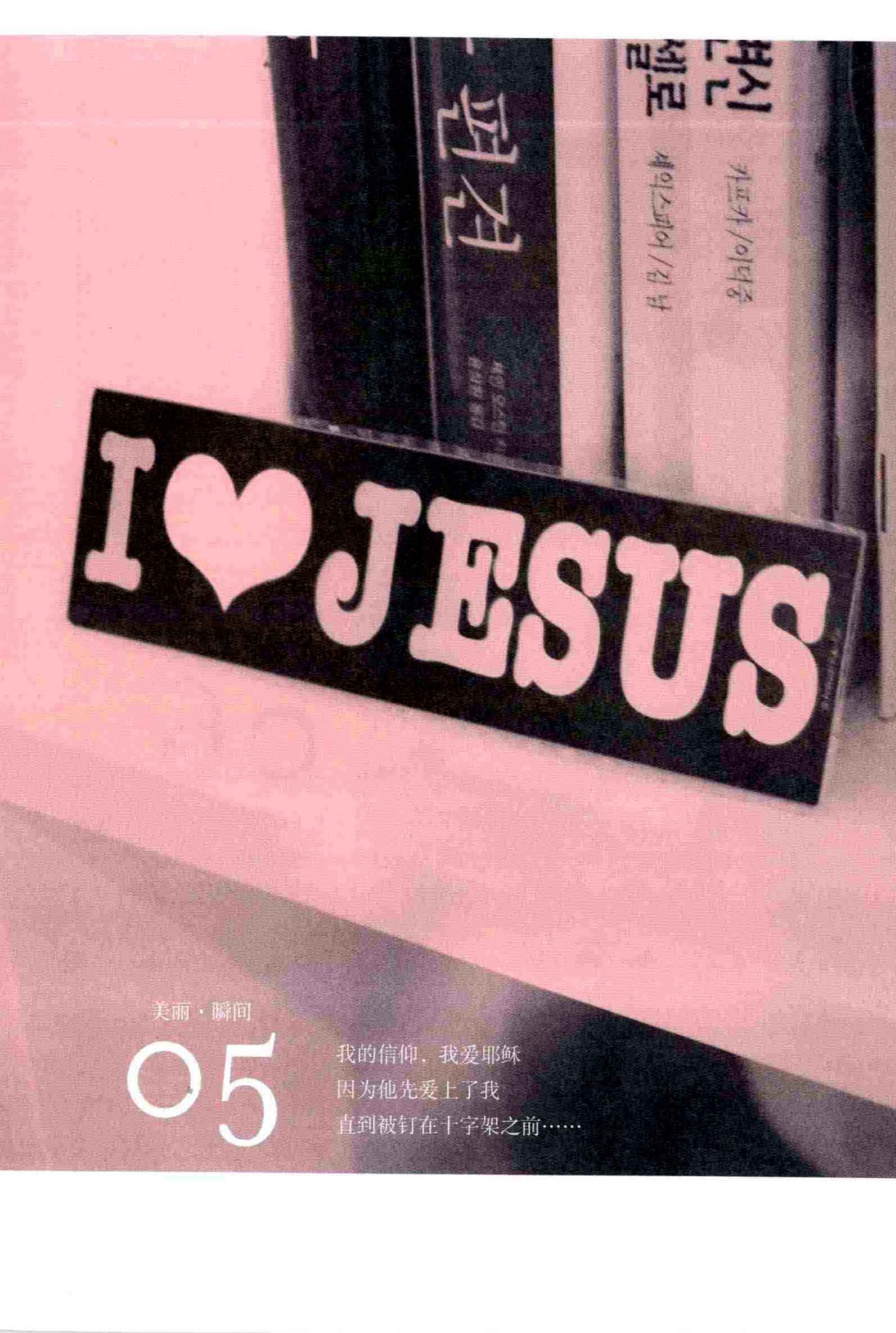
照片，是发现另一个“我”的媒介。

美丽·瞬间

04



照片上是母亲上大学时候的样子，
带了那么一点点的异国风情，十分靓丽。
脸甚至比我还小。
而随着年龄的增长，
我越来越像我的母亲。
虽然理所应当，但令人惊奇。



I ♥ JESUS

美丽·瞬间

05

我的信仰，我爱耶稣
因为他先爱上了我
直到被钉在十字架之前……



美丽·瞬间

06

我的青春期是在美国的关岛度过的。

虽然只是短短的5年，
但对我来说，那里却像是
我的第二故乡。

远离喧嚣的都市，
寻找到属于自己的休闲和
宁静，
它是我的心灵驿站。