

星秀场丛书
STAR WORKSHOP

BARBIE'S BEAUTY METHODS

BARBIE'S BEAUTY METHODS

大S^的 美容秘籍

孙杰^{编著}

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

INTRODUCTION

前言

娱乐圈光鲜亮丽、美女如云，其中一些美女拂去浓妆艳抹后和你我并无差别，更有甚者，简直惨不忍睹。然而，也有把美丽做到极致、无论何时都无懈可击的典范：大S——徐熙媛便是其中的佼佼者，美丽之于她如同生命一般重要，不可懈怠。

大S 17岁出道，与妹妹组合成SOS（后更名为ASOS），演唱《十分钟的恋爱》一炮而红后，又接连主持了《娱乐百分百》《我猜我猜我猜猜猜》，在娱乐圈稳步发展。2001年，25岁的大S凭借《流星花园》中杉菜一角大放异彩，在全亚洲知名度飞升，入围了金钟奖最佳女主角。在此之后，大S凭借她的美丽以及独特的气质在演艺道路上一帆风顺，主演了多部影视作品，成为华人地区当之无愧的一线女星。





美丽优雅的大S，除了有歌手、演员、主持人等做人身份，还有一个让很多女星羡慕不已的“美容大王”的封号。虽说容貌是天生的，除却昂贵而危险的整容手段，我们还可以通过后天努力培养自己的气质与美丽。真的可以吗？不用怀疑，“美容大王”已经帮我们证明了这一点。她真的很爱美，从头到脚，从内到外她都追求完美。为了做到这一点，她不惜把自己当成实验室里的小白鼠，亲身尝试一切可能实现并保持美丽的办法。

不夸张地说，演艺圈天后级的人物大S，美容成果简直比她的戏剧成果还要丰富。在她看来，美丽不仅仅是外表，一个人对待生活的态度也很重要。天生丽质的美女毕竟少之又少，后天的保养才最重要。精致漂亮的女人很注重生活细节，把自己打理得干干净净，舒舒服服，让别人赏心悦目的同时，自己也会感觉到自信与快乐。

清新美丽的杉菜已经是大S十年前的作品了，而立之年拍摄《爱的发声练习》时，穿上高中制服的她俨然就是个青春的高中生，这十年的岁月带走了她的青涩，留下了她的美丽，带来了她的优雅，时光的作用在她的精心保养下似乎无能为力。

大S除了潜心钻研各种美白、保湿等肌肤保养秘术，对自己的身材、线条要求也很严格。不管多忙，她都会抽出时间锻炼身体，让自己的身材保持在最理想的状态。

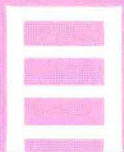
本书结合了大S的美容之道、亲身实践并总结了最实用的美容方法及轻松的瘦身秘术，打造最全面的美丽，不必整容便拥有比肩明星的美丽气质，使你成为凡人中的仙女。不要懒惰，美丽开始啰。



结束如需全本请在线购买：www.erika.com



CONTENTS



1

Lesson 1 面部护肤全攻略

- 面部护理，七分清洁三分保养 02
- 祛粉刺补水，让你素颜也有回头率 06
- 抗痘绝招，你知道几种？ 09
- 对抗眼部衰老，让岁月不留痕迹 12
- 美白不是梦，方法大揭秘 15
- 高科技美容，打造搪瓷美人 20



2

Lesson 2 大S教你如何练就S形曲线

- ❶ 好身材不一定要瘦，但是要有料 26
- ❷ 告别大象腿，大S教你如何练就性感美腿 30
- ❸ 慎用减肥产品，小心危害无穷 33
- ❹ 不节食的减肥法，让你吃出迷人曲线 36
- ❺ 运动瘦身，到底有多大效果？ 39
- ❻ 久坐族，该如何打造迷人翘臀？ 42



3

Lesson 3 “美容大王”秀发保养秘籍

- 头发的秘密，你知道吗？ 48
- 打造健康秀发，洗头的方法很重要 52
- 掌握护发诀窍，让秀发远离伤害 55
- 如何做到美丽，又能将头发的损害降到最低呢？ 58
- 选择一款适合自己的发型，你也可以像明星一般闪耀 61
- 发型DIY，闪亮发型自己搞定 64



4

Lesson 4 不败妆容方法大揭秘

- 👁️ 眼妆攻略，教你如何“电力四射” 70
- 👄 唇妆攻略，让你“唇唇欲动” 73
- 🕒 掩盖岁月痕迹，如何让妆容帮你打造不老神话？ 76
- 👩 优雅妆容详解，看大S的美丽蜕变 80
- 👤 脸型不同，妆容也有讲究 83
- 🎯 掌握面试妆容要素，帮你顺利赢得第一份offer 87



5

Lesson 5 “美容大王”优雅穿衣经

- 掌握着装原则，让你随时光彩照人 92
- OL 通勤装，白领女性必读 95
- 休闲逛街着装，周末依然抢眼 98
- 巧搭配饰，让你尽显大牌范儿 101
- “足”够浪漫，鞋子怎么与衣服搭配？ 104



Lesson 6 美齿帮你秀出明星式笑容

- ☉ 健康让美丽从齿间绽放 110
- ☉ 戴牙套也是一种时髦 113
- ☉ 牙齿美白，美容新趋势 115

- ☉ 手足护理，从每一个细节开始 190
- ☉ 用心呵护指甲，让美丽从指尖绽放 193

Lesson 7 重视手足护理让女人优雅形象不打折扣



8

Lesson 8 身体其他部位护理锦囊

- 护唇“零死角”，让你“秒杀”无数眼球 198
- 巧妙脱毛，祛除尴尬 131
- 文身好刺，祛除难 135



9

Lesson 9 教你几种获得美丽的免费处方

- ① 知道自己的肤质如何很重要 138
- ② 情绪差，百分保养只见十分功 142
- ③ 生命的答案，水知道 144
- ④ 摆脱抑郁，让每个毛孔都high起来 147
- ⑤ 多学几门才艺，腹有诗书气自华 150

LESSON 1

面部护肤全攻略

面部皮肤的护理是面部美容的方法之一，它通过对皮肤的清洁、营养、滋润和按摩达到美容护肤的目的。一般来说，人们随着年龄的增长，肌肤会出现不同的状况，因此，只有了解自己的肤质，并采取有针对性的方法对肌肤进行护理，才能永葆肌肤健康美丽。



面部护理，

七分清洁三分保养

说起保养，人们想到的更多的是使用昂贵的化妆品来改善面部肌肤，甚至不惜为此花大价钱。其实，这是一种误区，如果面部清洁不到位，皮肤表面堆积老化角质，毛孔都被脏东西堵住了，化妆品的养分进不了皮肤，皮肤一样得不到改善。大S很早就知道要通过去角质的方法来彻底清洁皮肤，因为她知道定期去角质很重要。

皮肤的生长周期为 28 天，也就是说每 28 天皮肤的角质层就会代谢一次，而当皮肤表皮过多地堆积这种老化细胞时，皮肤就会变得暗淡、无光泽、粗糙，也容易滋生黑头和粉刺。所以，去角

质（也说去死皮）能保证皮肤正常新陈代谢，并刺激新细胞的产生。但是去角质也不能太频繁，以防损伤皮肤细胞的排列，使毛细血管壁弹力纤维变性，自身功能减弱，因此去角质之前必须了解自己的肌肤状况。


一般中性皮肤应每周去一次角质；油性皮肤每3~4天去一次角质；干性皮肤每半个月去一次角质；敏感性皮肤每月去一次。太频繁或从不去死皮，对皮肤都是不好的。

去角质的产品很多，大S认为，那些角质层厚、毛孔粗大的朋友可以使用磨砂膏去角质，但是皮肤敏感的人最好不要用，以防起到反作用，造成皮肤越来越脆弱，且囤积黑色素。大S试过DHC的磨砂膏，没什么泡沫，也没有洗洁剂，用起来效果不错。另外，皮肤比较薄、角质不是特别厚的人可以使用酵素性的面膜凝胶来敷脸，这样可以温和地去角质。目前，那种颗粒状的磨砂膏基本都被淘汰了，因为它们对皮肤的伤害较大，不建议使用。

去角质的方法也是有窍门的，具体操作方法如下：

- STEP 1** 搓掉额头的角质时，用手指轻轻按住皮肤，另一只手的中指或无名指由中间向两边轻搓。
- STEP 2** 左脸由下往上轻搓。
- STEP 3** 右脸同样地由下往上轻搓，手法一定要轻柔，不要过分使劲拉扯皮肤。
- STEP 4** 鼻子两侧由上往下轻搓。
- STEP 5** 唇部周围以及下巴，顺着唇周围的肌肉走向由里向外圆弧形轻搓。





值得一提的是，有些人的鼻翼、嘴角很容易囤积黑色素，如果你因为它黑，就用力地搓，结果会使它更黑，想消除这些部位的角质，大S建议大家用敷脸的方法祛除它。

除了定期去角质外，洁面乳的选择也是有讲究的。因为每个人肤质的酸碱度是不同的。比如：干性皮肤适合用乳化型的酸性洁面乳：油性皮肤适合