

最好的美容师是自己，最管用的化妆品是微笑。
微美容，女人的身心保鲜书
让女人时刻保持美丽优雅的生活智慧宝典
美容秘笈+穿衣王道+健康指南

微美容

美时美刻爱美丽

Micro Cosmetology

蓝霖
编者



成员
7598
共享
1435
广播
11895

群资料

群主：微美容

群简介：分享护肤美容小知识……

关爱自己

群标签：美容 时尚 健康

活跃成员



大S

+收听

(48723)

+关注

(57341)



林志玲

+收听

(64752)

+关注

(98465)



范冰冰

+收听

(98644)

+关注

(65423)

微美容

推荐本群

+关注

群公告：欢迎加入本群！希望大家快来加入微美容的行列！

群内讨论 群共享

微美容… 美时美刻爱美丽

全部 | 照片 | 视频 | 音乐

最新回复 | 最新发言



美美：小S说：其他女人都能瘦下来为什么你不行？你难道就喜欢别人对你不谄媚自己的身材指指点点？就喜欢每天对着肥大的裤子把自己粗壮的腿塞进去？就喜欢身很丑但很瘦的女人穿着你穿不进的美衣？体重3位数的女人没有未来！要么瘦，要么死！

35分钟前 来自微群：美容健康

转播(2586) | 评论(1987) | 更多



丽清：台湾美女林志玲说：“一个女人重视不重视保养，看脚就知道了。”许多人脸蛋很漂亮，肌肤很完美，可脚上的皮肤却像一个糙纸，十分粗糙，那实则是对自己的绝对不负责。

38分钟前 来自微群：享受生活

转播(2437) | 评论(1503) | 更多



稻草人：永远不要小看保持身材的女人。这意味着她们有着常人不能比的毅志力和耐力，拒绝掉了常人不能拒绝的诱惑。一个减肥的女人，她必须控制饮食，坚持运动，勤练瑜伽，拒绝一切能让自已长胖的美味和热量。这样的超强毅力和控制力，用在情场和职场上，简直就是无往而不利。

40分钟前 来自微群：天天锻炼

转播(2930) | 评论(1871) | 更多

光明日报出版社

微美容

美时美刻爱美丽

Micro
Cosmetology

编者
蓝森

光明日报出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

微美容: 美时美刻爱美丽 / 蓝霖编著. —北京:

北京光明日报出版社, 2012.4

ISBN 978-7-5112-2238-1

I. ①微… II. ①蓝… III. ①美容—基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 048964 号

微美容: 美时美刻爱美丽

著 者: 蓝 霖

出 版 人: 朱 庆

终 审 人: 孙献涛

责任编辑: 庄 宁

责任校对: 张 翀

封面设计: 颜 森

责任印制: 曹 净

出版发行: 光明日报出版社

地 址: 北京市东城区珠市口东大街 5 号, 100062

电 话: 010-67078247 (咨询), 67078270 (发行), 67078235 (邮购)

传 真: 010-67078227, 67078255

网 址: <http://book.gmw.cn>

E - mail: gmcbs@gmw.cn zhuangning@gmw.cn

法律顾问: 北京市洪范广住律师事务所徐波律师

印 刷: 北京佳明伟业印务有限公司

装 订: 北京佳明伟业印务有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 710×1010 1/32

字 数: 140 千字

印 张: 6

版 次: 2012 年 5 月第 1 版

印 次: 2012 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5112-2238-1

定 价: 25.00 元

目 录

- 第 1 章 美容乱弹 / 1
- 第 2 章 明星美颜私房菜 / 10
- 第 3 章 稀奇古怪也美容 / 22
- 第 4 章 世界美容趣闻 / 31
- 第 5 章 波涛如何变胸涌 / 41
- 第 6 章 小习惯大问题 / 52
- 第 7 章 美容传说大辟谣 / 64
- 第 8 章 问题肌肤百宝箱 / 75
- 第 9 章 只要青春不要皱 / 86
- 第 10 章 只要青春不要痘 / 100
- 第 11 章 只要青春不要斑 / 113
- 第 12 章 一白遮百丑 / 124
- 第 13 章 死了也要瘦 / 139
- 第 14 章 你不能不要脸 / 156
- 第 15 章 美容搜奇 / 170
- 第 16 章 好头发后天养 / 178



第1章 美容乱弹



【太胖没有未来】小S说：其他女人都能瘦下来为什么你不行？你难道就喜欢别人对你不堪入目的身材指指点点？就喜欢每天对着肥大的裤子把自己粗壮的腿塞进去？就喜欢身边很丑但很瘦的女人穿着你穿不进的美衣？体重3位数的女人没有未来！要么瘦，要么死！

【从脚识女人】台湾美女林志玲说：“一个女人重视不重视保养，看脚就知道了。”许多人脸蛋很漂亮，肌肤很完美，可脚上的皮肤却像一个糙纸，十分粗糙，那实则是对自己的绝对不负责。

【保养要趁早】张爱玲说“成名要趁早”，而章子怡如是说“保养要趁早”。你本事再大，长得再漂亮，也没法逃掉自然规律，再好的皮肤二十几岁就开始老化，皮肤的保养就得从这个年龄开始。

【不擦香水的女人没未来】时尚女神 Coco Chanel 说：“不擦香水的女人是没未来的。”这锋利的话语犹如判决书，让很多人或推崇极致或目瞪口呆，但却表明了她对香水的态度“你看不见香水但它却是不可缺的时尚饰物。你人未到场，香水已为你开路；你离去后，袅袅余香仍萦绕不散，延长你的风采。”

【永远不要小看保持身材的女人】这意味着她们有着常人不能比的毅志力和忍耐力，拒绝掉了常人不能拒绝的诱惑。一个减肥的女人，她必须控制饮食，坚持运动，勤练瑜伽，拒绝一切能让自己长胖的美味和热量。这样的超强毅力和控制力，用在情场和职场上，简直就是无往而不利。

【女人须知】1. 无论蕾丝内衣还是工作报告，简洁都是最好的；2. 嫁大款就像抢银行，收益总很大，但后患无穷，若能不试，还是不试为好；3. 男人总是向不把他看在眼里的女人献殷勤，命运也是。4. 尊严感如胸衣，把女人托得高贵，但故意显露，则流于庸俗。

【最狠减肥语录】控制不住嘴巴的人就别闹腾着减肥！这不是纯恶人心吗！活该！死胖子！活该你这种人就只能对着那些 XS 的美衣流泪！夏天要到了！你那象腿就别自讨没趣地穿裙子了！你就不怕有人在背后悄悄惊叹你的勇气么！我比你瘦！比你努力！你活该这么丑！

【跟小 S 学 5 招，做精彩女人】第 1 课：关键时刻理智的女人才能赢；第 2 课：少点自怜自爱更容易幸福；第 3 课：肯吃亏的

女人一定占便宜；第4课：女人可以大大咧咧但一定要对孩子认真；第5课：家庭再美满也不能做黄脸婆。

【新时代女人】妖的叫美女，刁的叫才女，木的叫淑女，蔫的叫温柔，凶的叫直爽，傻的叫阳光，狠的叫冷艳，土的叫端庄，洋的叫气质，怪的叫个性，匪的叫干练，骚的叫有味道，嫩的叫青春靓丽，老的叫丰韵犹存，牛的叫傲雪凌风，弱的叫小鸟依人，做女人真好啊……

【不自信的女人会这样】1. 没买过比基尼；2. 没有大红色指甲油；3. 从不穿5CM以上高跟鞋；4. 不会穿成套的内衣；5. 一年中有5个月以上在减肥；6. 不敢在众人面前咧嘴大声笑；7. 走路慢悠悠；8. 喜欢走在男人后面；9. 不爱或过于爱照镜子；10. 超过半年没有换过新发型。

【要么瘦，要么死】1月无三围，2月肉更肥，3月不知谁，4月不减肥，5月没人追，6月脂肪堆，7月恋情吹，8月待室内，9月更加肥，10月会自卑，11月相亲累，12月无人陪，月月没玫瑰，年年只悲催。

【美容不是口号】美容不是口号，而是要行动，是男人都不想看到站在眼前的女人又胖又丑，而且肌肤看起来就像那垃圾场里的黄白菜，脏脏的，黄黄的，暗哑无光泽感，如果你不想做一个让男人讨厌自己的女人，那从今天开始行动，否之到人见人嫌时，那还是自己抱头痛哭吧！

【女人分九品，你属哪一品？】女人的气质分为九品：贵、慧、娴、雅、恬、媚、俏、帅、酷。女人的终极目标是美丽和富贵。女人可以不漂亮，可以没有钱，但不可以没有气质，气质被挖掘出来，就会提升自信，自信的女人才是最美丽的！愿天下女人更了解自己，美丽常驻；愿天下男人更懂得欣赏美丽，关爱女人！

【让流言统统滚蛋】潮一点说放荡；矜持点说装纯；肥一点说肥婆；瘦一点说麻杆；样子好点说不知道跟多少人睡过；样子衰的说别出来吓人啦；胸部大的说波霸；平胸说飞机场；迁就别人说没主见；个性点说爱搞特殊……无论怎样也会有人对你指指点点，还不如做自己喜欢，让看不惯的人统一边凉快去！

【平胸的九大好处】1. 一个人比较安全；2. 负重少；3. 下楼梯因没东西挡着看得见梯级；4. 穿T恤不扭曲上面的图案，穿衬衣不会把扣子撑开；5. 洗澡时候少用一点沐浴乳；6. 便于挤公车；7. 不用担心进电梯被电梯门夹到；8. 升职后别人一定认为你是靠实力的；9. 可以嘲笑胸大的女人是奶妈。

【屁股比脸优秀的理由】光滑，不易起皱。不用花钱保养也白皙。细腻，不易长斑长痘。美观，造型简洁时尚。真诚，不会皮笑肉不笑。庄重、大气、有福相。和谐，既一分为二，又合二为一。忍辱负重，从小到大常带脸受过挨打。讲团结，连接上下。低调，永远在后，深藏不露。生动传情，加扭动动人心魄。

【各种肥与各种瘦】女人总觉得自己太胖，觉得别的女人很瘦；女人永远没有一个瘦的标准，见人说自己肥就是了；有人减

肥是装逼，有人减肥是跟风，有人减肥只是想嘲笑别人；心疼你的人怕你太瘦，了解你的人怕你太肥；喜欢你的人从不觉得你胖，讨厌你的人，就怕你差点没胖死。

【女人应该懂得】早饭比化妆重要；吃相好的女人更有福气；别太胖，改变体重没那么难，要有恒心；偶尔喝些红酒；少折腾你的头发；奥黛丽·赫本的胸部也会下垂，请正确看待衰老；气质比样貌重要，气质与年龄无关；不要熬夜，多运动；保持微笑，微笑不花钱……

【减肥信条】当你对美好身材的渴望远远大于你对食物的渴望，你就可以成功减肥。减不下来那是因为你的渴望还不够强烈。

【减肥与求职】你晓不晓得同样学历的人，外貌出众的工作机会要多30%？30%啊！你身上的那些肥肉就让你失去了这30%的机会！把它甩了就对了！弄死它！踩死它！

【减肥硬理由】有腰身的漂亮衣服随便穿；挤公交车和地铁时，游刃有余；搭车的时候别人愿意带你；照相的时候不会郁闷；瘦出一张小脸，省了多少化妆品啊；散步时，男朋友可以搂住你的腰；不过是想玩玩水而已，怎么会被游泳圈卡住呢？夏天和男友一同逛街时，他不会老想走在你后面乘阴凉。

【胖子没钱途】我跟你说，这是个残酷的社会。你别以为有真本事怎么着，外表更重要。减肥关键就是饿，运动是最没用的，最多是辅助作用。但你想靠运动瘦下来，是不可能的。女生一定

要爱自己。你就记住：胖子没前（钱）途！你再有本事心地再好，也是只是个好胖子。

【减肥口诀】管住一张嘴，迈开两条腿；饮食加运动，健康体态美。饭前少许清淡汤，饭中少吃油脂糖；饭后散步不要躺，身材匀称保健康。减肥运动最重要，切莫贪懒嗜睡觉；清晨早起把步跑，餐后散步要记牢；多食五谷粗粮好，营养均衡食莫挑；快乐心情伴左右，健康美丽乐逍遥。

【瘦一点儿没有用】要瘦就得付出代价受不了就继续在胖子行列，瘦了一点有什么用啊，才不要听别人虚情假意地说，你好像瘦了一点。瘦一点有什么用，听就要听别人说，哇啊！你好美哦！这样才是美得冒泡……

【瘦子为什么瘦】你知道那些瘦子为什么比你瘦吗？因为在努力劝你吃点东西照顾身体的时候，她自己却找借口尽量不吃。就算吃了也是吃素，而且象征性地吃一点。没办法，人家胃小，再不克制就一辈子羡慕别人吧！

【十二星女瘦不了的原因】1. 白羊：没空减肥；2. 金牛：太过结实；3. 双子：事业不顺；4. 巨蟹：喜欢吃食物非吃不可；5. 狮子：缺乏运动；6. 处女：更年期；7. 天秤：生活太安逸太幸福；8. 天蝎：找不到动力；9. 射手：得过且过；10. 摩羯：用吃犒赏自己；11. 水瓶：自我放弃；12. 双鱼：很会找理由。

【你要脸要命吗？】女人10点到12点不睡觉，就等于不要脸；

到凌晨4点还不睡觉，就是不要命了。你经常过着不要脸和不要命的日子么？

【12星男最不能容忍的女人身材】第五名：排骨精（魔羯座、双鱼座）；第四名：大胸（双子座、狮子座、天蝎座）；第三名：平胸（白羊座、金牛座）；第二名：全身肥胖（巨蟹座、天秤座、水瓶座）；第一名：屁股大腿粗下盘太稳（处女座、射手座）。

【解决臃肿小肚腩】女人一到夏天会吵闹着减腹，是因为肚腩问题，关系美丽、关系自信，甚至关系爱情！不过真正去抽脂、狠心去节食的毕竟是少数，减腹行动也不是一天可以完成的。花点心思，一点点做起，可能比狠劲儿运动，忍耐美食更有效！

【肥胖是种痛】肥胖是会呼吸的痛，它活在我们身上所有角落，吃肯德基会痛，吃麦当劳会痛，连喝水也痛；肥胖是会呼吸的痛，它流在血液中来回滚动，后悔不减肥会痛，恨不节食会痛，想瘦不能瘦最痛……

【爱美女人的七双鞋子】一个爱美的女人至少应该拥有七双鞋子：一双找乐子、一双调情、一双工作、一双度假、一双春宵一刻、一双从未穿过和一双你不喜欢的鞋子。

【男人长相的几个档次】丧权辱国，闭关自守，韬光养晦，为国争光，精忠报国。

【丈夫性格能改变妻子容貌】研究发现：妻子的容颜，与丈夫的性格和他对妻子的态度紧密相关。心胸宽广，不轻易发脾气

的丈夫能够包容迁就妻子，使妻子享受充分的自由。有这样的丈夫，妻子会皮肤光滑细腻，不容易长暗疮和色斑，也不容易衰老，常常容光焕发。想自己的妻子美美的，就管管自己的脾气吧！

【女人的美有男人的一半】一个温顺的女人变得泼辣，一定是男人不争气，她不得不出头。一个纯洁、清高的女人变得恶俗，一定是男人档次不高。相反，一个平庸的女人，相貌变得可爱，眼睛变得灵光，举手投足变得有风度，背后一定有一个好男人。所以一个男人要知道，女人的美有你一半的功劳，她的丑也有你一半的过错！

【女人一生如花】女人零岁是心花，待开放；女人 10 岁是梨花，太洁白；女人 20 是桃花，真鲜艳；女人 30 是玫瑰，迷死人；女人 40 是牡丹，大气派；女人 50 是兰花，极优雅；女人 60 是茉莉，淡定清；女人 70 是棉花，暖人心。

【漂亮天天要】漂亮最大的敌人是懒惰！面膜还得天天敷，护肤品还得天天抹，瘦腿霜还得天天擦，肌肉还得天天敲，运动还得天天做，油炸辛辣得天天戒，脂肪痘痘远离我！

【谁检阅谁的忧伤？】瘦子永远体会不了胖子站在秤上的忧伤，胖子永远理解不了瘦子轻易被推倒时的凄凉。瘦子也永远理解不了胖子被使劲推呀推，也推不倒的凄凉。

【论女人的打扮】女人要会打扮，但不能太时尚前卫。漂亮美丽当然很重要，但是不能让人觉得高不可攀。别太高估男人的审美，不然，你会发现跟不上你眼光的只有 GAY。

【指甲油看个性】红色、勇敢、自信被视为拼命三郎和领导者；浅粉红天真，乐观，积极，健谈，有好奇心；深粉红，开朗，女性化，不害羞；蓝/绿，知道自己所要的自由灵魂，喜欢大自然、音乐和艺术；黑色，挑战传统，与众不同的美感，不怕脱颖而出；肤色，简单，低调，直率不大惊小怪，自然美风格。

【男人、女人的衣柜】当一个女人说没衣服穿的时候，她的意思是：没有新的衣服可穿；当一个男人说没衣服穿的时候，他的意思是：没有干净的衣服可穿……

【做个性感的女人】女人要过得充实，才能有魅力，性感。这是生命和激情迸发的结果，空虚、寂寞、无聊的女人不会性感，这真的和你有没有钱，长得怎么样没关系。

【永不落伍的新魅力女人】1. 聪明博学。2. 修饰得当，有独到的品味。3. 言语风趣，收放自如。4. 追求爱情却不痴迷；5. 清闲自然，非绝陈旧；6. 善待自己；7. 坚守原则；8. 敏感而不多疑，能很好地控制情绪；9. 小小的叛逆；10. 工作中爽快利落，驾轻就熟；11. 留一点神秘感；12. 大方得体，具极佳亲和力。

【女生雷语】1. 不结婚就是要流氓；2. 犯贱都是一厢情愿；3. 什么都在涨价，只有人越来越贱；4. 本姑娘S号的心装不下XXXL的你了；5. 甜言蜜语听多了会得糖尿病的；6. 每个人的生活都是大爷，并装着孙子；7. 如果我的人生是一部电影，你就是那弹出来的广告。



第2章 明星美颜私房菜

【大S：红酒面膜】红酒 20ml、蜂蜜 2 勺、珍珠粉少许。将所有材料混合，涂于脸上，约 5 分钟后用温水洗净。去死皮、滋润肌肤、美白、除皱。纯天然的红酒，在酒精作用下可扩张血管、改善皮肤微循环并加快皮肤代谢，其主要的功效是增加皮肤光泽，使皮肤看起来很红润。

【李冰冰：蜂蜜酸奶香蕉面膜】材料：半条快熟透的香蕉（捣烂），一匙蜂蜜，一小杯酸奶。把它们混合到适当的黏稠度（避开眼部周围），放置在脸部 5 分钟，然后用温水洗净。此款面膜是收敛毛孔的，可促进皮表上的死细胞脱落，新细胞再生，从而达到健美皮肤的目的，使皮肤瞬间滋润、光滑有光泽，适用于干性肌肤。

【吴佩慈：西红柿面膜】西红柿、柠檬、面粉。把西红柿和

柠檬片打成泥，加面粉后搅拌均匀即可。涂于脸上大概30分钟再洗掉。西红柿和柠檬含丰富的可有效减少黑色素形成的维生素C，对防治雀斑有较好的作用。这个面膜特别适合油性皮肤，去油效果非常好。如果每周敷2~3次，差不多2个月后，黑头粉刺，就会有明显的减少。

【宋慧乔：鸡蛋蜂蜜面膜】新鲜鸡蛋一枚，蜂蜜一小汤匙。搅和均匀后，临睡前将其涂刷在面部，待一段时间风干后用清水洗净，每周两次为宜。此种方法很适合中性皮肤。能收缩毛孔、润肤除皱、驻颜美容，有营养增白皮肤之功效。

【范冰冰：苹果泥面膜】鸡蛋1个、蜂蜜2茶匙、苹果半个、橄榄油1匙、面粉5g。把苹果去皮切块，放在碗中，捣成泥状，慢慢将所有材料均匀搅拌，直至成糊状。洗完脸后，涂于脸上，敷约10~15分钟，用清水洗净即可。苹果含有丰富的有机酸，可推进皮肤的新陈代谢，活化皮肤的细胞，并且改善肤质，滋养白净皮肤，让肌肤抗氧化的用途增强。

【徐若瑄：中药瘦脸面膜材料】薏仁、荷叶、乌龙茶、海藻。将薏仁、荷叶、乌龙茶、海藻混合，捣烂成泥，均匀涂于面部，20~30分钟后洗去。能收紧皮肤，增进皮肤光滑度和弹性，美白又瘦脸。特别适合婴儿肥、肉多、面部皮肤松弛的女性。

【刘亦菲：海藻祛痘印面膜】20g海藻颗粒，适量的纯净水。将海藻颗粒和适量的纯净水混合，做成面膜的形状，贴在干净的脸上，10分钟后，用清水洗净皮肤，涂上面霜即可。海藻含有蛋

白素和维生素 E，对面部皮肤起到去皱、去斑、美白、消炎，消除眼部眼袋皱纹，增加营养水分的作用，使肌肤更有弹性和青春。能在祛痘及痘印的同时修复肌肤，令肌肤细致光滑。

【刘若英：葡萄保湿面膜】去籽葡萄、面粉适量。将葡萄籽取出，只留下葡萄肉与葡萄皮，然后用果汁机打成汁，再以压缩面膜吸收即可使用。葡萄打成汁后，也可加入少许面粉，敷在面膜纸上敷脸。葡萄具有抗氧化、防皱与除纹功效，还能让肌肤保湿、让肤色变得更水润透亮。

【谢娜：保鲜膜减肥法】谢娜尝过一些减肥药，有的越吃越胖，有的越吃身体越弱。最后她能瘦下来，多亏了保鲜膜这种土办法。很简单，用保鲜膜把自己包裹得严严实实，再套上衣服，每天在自家的楼梯上跑十几个来回，全身像蒸桑拿一样。靠着这个方法，一个星期瘦了七八斤。

【林志玲：天然美白黄瓜面膜】小黄瓜 1~2 条，全脂牛奶 30ml。将 1 条小黄瓜洗净、切片，贴于洗净的脸部或灼伤的部位，贴 15~20 分钟，贴至稍干后即可取下再换一片续贴；或将小黄瓜打汁（不要加水），加入适量牛奶搅匀即可于需要时敷于脸上，再盖上纱布，约 20 分钟后用温水洗净。美白润肤，镇静抗炎、保湿补水。

【王菲：西红柿面膜】西红柿、柠檬、面粉。把西红柿和柠檬片打成泥，加面粉后搅拌均匀即可。涂于脸上大概 30 分钟洗去。西红柿和柠檬中含丰富的可有效减少黑色素形成的维生素 C，

对防治雀斑有较好的作用。这个面膜特别适合油性皮肤，去油效果非常好。

【袁泉：木瓜嫩肤青春面膜】木瓜1个、鲜奶2汤匙、蜂蜜2茶匙。把木瓜果肉用汤匙挖出，放在碗中，捣成泥状，再慢慢地加入鲜奶和蜂蜜，并均匀搅拌，直至成糊状。洗完脸后，涂于脸上，敷约10~15分钟，再用清水洗净即可。木瓜可以深层清洁躲藏在毛孔内的污垢，还可以收敛毛孔。木瓜的维生素B还能复活疲倦的肌肤，给肌肤满满的活力。

【张曼玉：蛋白敷脸】把蛋白直接敷在脸上，保留时间大概一分钟左右，一定要在蛋白还没有完全干透前将其清洗干净。这一护肤方法的作用是滋润肌肤，还能达到收紧肌肤的功效。

鸡蛋内服：先将鸡蛋在开水中沸腾3分钟（水沸腾后才下鸡蛋），确定蛋白全熟、蛋黄半生熟后；敲碎鸡蛋一小角，放入少许食糖便可以食用。

【陈松伶：魔法珍珠粉面膜】不同肤质的人，有不同的调配方法：油性皮肤的人，用两茶匙优质珍珠粉与牛奶、蜂蜜或蛋黄调和，敷在脸上15~20分钟，用盐水洗去；干性皮肤，则用两茶匙优质珍珠粉与精华素或维E油调和，敷在脸上15~20分钟，洗净；中性皮肤的人，用两茶匙优质珍珠粉与水调和，敷在脸上20~30分钟，洗净。

【全智贤：独门美白掌温法】将美白产品取出豆大般均匀地擦在脸上，并用双手轻柔按压再按摩，以双手紧紧裹住整张脸，