

台湾
“女人我最大”杂志

Queen

唯一正版授权



MOOK No.1

英特发股份有限公司 编著

保养我最大

- “基因”决定你的美？ ● 一定要有的法式女人味 ● 科技、成分解码 春日靓白5大发现
- 抗痘疤。控油光。轻保湿。抛光肌。 ● 秋后聪明保养 美白+保湿 打造水嫩无痕肌 ● 不可思议的美白淡斑保养术 ● 肌肤抗老大作战
- 水美容 OR 油美容？ ● 换季不再“敏感肌” ● 跟干燥、泛红、瘙痒说 bye-bye ● 传明酸 非天然、温和安全的美白红牌

美容保养总顾问 牛尔



中信出版社 · CHINACITICPRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

保养我最大(女人我最大系列 I)/英特发股份有限公司编著. —北京: 中信出版社, 2010.7
ISBN 978-7-5086-2186-9

I. 保… II. 英… III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第116735号

保养我最大(女人我最大系列 I)

BAOYANG WOZUIDA

编 著 者: 英特发股份有限公司

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区和平街十三区35号煤炭大厦 邮编 100013)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者: 上海中华印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16

印 张: 11 字 数: 330 千字

版 次: 2010 年 7 月第 1 版

印 次: 2010 年 7 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5086-2186-9 / G · 478

定 价: 43.90 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-84264000

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84264033

E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com

保养我最大

英特发股份有限公司 编著



中信出版社·CHINACITICPRESS



目录 contents

蓝心湄

004 独一无二风尚女王



QUEEN' S TALK

008 知足最快乐

牛尔' S TALK

009 “基因”决定你的美？



KEVIN' S TALK

011 聪明女人 聪明选择

女人杂志 创刊快乐

SUPER STAR

013 美容大王大 S 的 15 大保养重点

020 甜心侯佩岑的好感配方

028 佐伯千津老师的日夜美肌术

034 10 达人 公开上质美肌年度宣言



KEVIN 彩妆教室

040 一定要有的法式女人味

牛尔 护肤教室

046 科技、成分解码 春日靚白 5 大新发现

056 跟“芝麻肌、草莓鼻”说 bye-bye 终结粉刺、毛孔美形大作战

064 滴水不漏夏日防晒秘籍



- 072 抗痘疮、控油光、轻保湿、抛光肌。
肌肤避暑大作战
- 078 清爽夏肌 轻松 GET！
- 088 秋后聪明保养 美白 + 保湿 打造水嫩无痕肌
- 096 秋高气爽的肌肤生存术
- 104 不可思议的美白淡斑保养术
- 112 肌肤抗老大作战
冻结肌龄永葆青春
- 120 水美容 or 油美容？
- 126 换季不再“敏感肌”
跟干燥、泛红、瘙痒说 bye-bye
- 132 传明酸 非天然、温和安全的美白红牌
- 136 银耳 贵妃级保湿圣品
- 142 玫瑰果油 寒冬润肤极品
- 148 金缕梅 施展美肌魔法的女巫
- 154 极致美颈养成术
- 160 美妆大乐活 有机保养疯什么？
- 166 女性名模 美丽秘籍 Do&Don't

蓝心湄

独一无二风尚女王

冰与雪是寒彻骨的考验，也是纯净与绝美交叠的体验，一旦走入以冰雪风霜为常的这个世界，若不以一颗澄澈敏锐的心去体会，如何能像精灵那般步履轻盈地自·如·穿·越。

执行·文：陈莉莉 摄影：苏益良 造型：陈孙华 化妆：张景凯 发型：小曼 特别赞助：施华洛世奇 CRYSTALLIZED

诞生 羽化

唯有勇气造就美

这次扮演由出生到羽化的精灵，主要希望呈现出人们经由敏感细腻的内在，逐渐透过文化接触，产生自我的观念，也象征女性在社会中的学习进化。无论多么繁复的世界、多么艰难的环境，回归真实的自我，拥抱自己的童稚之心，学会取舍，都是非常重要的课题，也是一个女性内外皆美的关键。





回归

澄澈之心

面对繁忙的都会生活与高密度的人际关系，女性的生活压力的确不小，所以我们要懂得放下。放下的同时，身心获得了舒展，一颗心就能平静下来。人的呼吸、气色、表情都跟着这样的节奏自然、柔和了起来。清清澈澈的通透，不就是美的基本嘛。

对工作也是如此，将一切的事情做好周密的安排，然后就完全地将心放下，顺着安排好的程序去走、去做，不慌不乱，就像静下来的池水般透明，往往能够从容不迫地获得很好的结果呢。

选择

舍得之心——取舍之间培养信心

生活中时时刻刻都是“要”与“不要”的选择题，潮流、信息、关系，分秒间的决定有时不是深思熟虑而来，只是一念之间的反应。选择可以是掌控中的、是富有的，但是勇于选择舍去、删除的人，则更容易感受到爽利的自信。

想想，社会多么富足，每天可以选择的何其多，要，其实取之不尽，但一不小心，生活处处皆显得杂乱无章法。所以勇于舍弃的人，才是比较了解自己需要什么的人，这种人往往更懂生活，也更懂自己。

打个比方来说，如果将每一季的彩妆颜色、时髦商品都放在自己身上，不见得是好看的，甚至会是一场时尚的灾难，但是如果有足够的智慧与了解，就可以开始取舍，像冰雪精灵那样，用最简单的方式来呈现最适合自己的风格，less is more 的力量就出现了，这样的女人最有魅力也最有自信。



自在 童稚之心——像孩子一样容易快乐

开怀的人似乎也特别幸运呢！开心很重要，我的方式无他，只是让自己拥抱童稚之心，不担心太多外人的眼光，随时随地来点欢乐的想法，就像孩子一样容易快乐。

我特别喜欢在阳光下游泳，让自己健康又能晒到温暖的太阳，这样就能很快乐。或者在朋友家人的陪伴下来点小酒，让心情放松，也让朋友家人分享自己的喜悦，快乐总是特别容易融入柔软的心房呢！

当然工作与生活领域是要有所划分的，下班后的时光可以更简单轻松一些，让步伐慢慢的，那样似乎多了许多幻想的空间，非常舒服，我也相信情绪的松弛对健康是件好事。



知足最快乐

在这个挥别旧时光、拥抱新的一年的时刻，蓝教主主要跟大家分享她令人兴奋的新计划。而总是能将快乐感染给身边朋友的蓝教主，也要跟大家分享她一直以来的快乐秘诀。知足让女人散发舒服的魅力，而笑容，就是女人最美的化妆品。

采访·文：叶小波 图片提供：蓝心湄

不景气，身边常常听到许多人唉声叹气，抱怨自己的生活质量下降、钱赚得不够多、过得不快乐……我想跟大家分享一个我的快乐法则，那就是——“知足”。不管是刚出道时的蓝心湄，还是现在的蓝教主，一直以来，我都抱持一种想法，就是：“不要要太多。”如果对自己要求太苛刻，总是要求自己做到完美，就容易失望。这个大环境就是这样啊，如果不太景气，我们就要少一点、简单一点，自然就可以安于现状。我一直都觉得自己过得很好、很快乐，也一直很珍惜我所拥有的一切，因此也不太容易因为欲望而把自己压得透不过气。在这个欲望无法被满足的时代，也许“知足”才是快乐的不二法则。



而在过去的这几年，许多天灾发生，比如台湾省的“八八”水灾，真的让许多人觉得很痛心。这些我们都不能忘记，这些天灾人祸，都是我们最珍贵的一课，提醒我们要未雨绸缪，才能将灾害的发生概率减到最低。而这些天灾，也许也是一个警讯，提醒我们真的应该要注重环保、注意大环境。我并不知道所谓 2012 世界末日的说法是不是真的，然而我真的觉得，不管 2012 是否会到来，我们都应该在这之前多爱这世界，多关心大环境、关心我们周围的人，多为这个世界注入好的、正面的能量。如果真的有世界末日，那一定也是因为我们人的关系，太过争权夺利，或是对环境索求无度，恣意破坏环境。所以我们应该要有改变自己的意识，让这个世界变得更美好。

不仅仅是环境保护，即使是流行时尚，我们也可以讲求“环保”。例如我最近开始爱上穿复古的衣服，你可以从上世纪 70 或 80 年代的流行款式中汲取概念，在二手市场或是你从前不穿的衣服

中，找到可以搭配出新意的穿搭方式。这样重视循环再利用的概念，也就是时尚的 Recycle。

而在新的一年我也有事业上的新计划！新的一年，我会再开两间餐厅！在川菜、泰国菜之外，提供两种不一样的料理。至于是什么料理呢？这还是秘密。

在新的一年我最希望做的事，就是少做一点事！可以多休息一点，去旅行，或者是找一段时间可以抛开工作，什么事都不做。我觉得在过去一年里我为自己安排了太多工作，脚步从来没有停下来时的时候，把自己弄得太累了！我还希望在新年里考到游艇驾照！最近有朋友约我合资买一艘船，大型的船。后来我才知道原来要买船是这么麻烦的事，管理啊、停船啊都要申请。但是我很兴奋！买了这艘船之后，我们就可以在闲暇时刻一起开船出去玩。我的许多朋友都已经有了游艇驾照了，他们也兴致勃勃地说要教我开船，希望在这一年里，我也能自己开船出海游玩去，享受生命中悠闲的时光！

“基因”决定你的美？

文·图片提供：牛尔

前段时间，我受到内地的碧欧泉（Biotherm）品牌邀请，参加他们最新产品上市的记者会。有趣的是，我出席这场记者会，主要是向内地媒体介绍时下最流行的“基因”美肤话题。

事实上，从2009年下半年开始，兰蔻、雅诗兰黛、希思黎以及倩碧等品牌均纷纷提出有关基因美肤的趋势，因此时下最热门的美容话题，应该就算是基因美容法了。

基因，其实是属于人体DNA螺旋状结构中的一小段，随着越来越多的基因序列及其功能被发现，与肌肤老化有关的一些基因密码也因此得以破解。台湾基因科技公司的郭总经理表示，目前已知的700多种与肌肤有关的基因



中，有 8 种基因最为关键，影响着肌肤的年轻外观。这 8 种基因分别是：

MnSOD：可决定 SOD 的合成，而 SOD 具有加强抗氧化的效果。

GPX：与黑色素的生成有关，具有让肤色均匀的基因。

MMP：帮助表皮肌肤更新作用的基因。

TIMP1：抗胶原蛋白酶作用的基因，具有保护肌肤弹性的效果。

TP53：修复 DNA 基因。具有快速修护功能受损的 DNA，让细胞处于健康状态。

AQP：帮助肌肤保持水分通透性的基因。

HAS：增加肌肤玻尿酸生成的基因。

TNF：强化肌肤免疫功能的基因，避免肌肤敏感。

其实，每个人的基因似乎是天注定的，就像有的人天生拥有好肤质，不需要保养，也可以长保肌肤年轻；有的人即使再努力，仍然比不过这些天生就有好基因的人。我之前还看过一个很诡异的报道，说是大陆有一位百岁人瑞，别人问他长寿的方法，他说自己每天抽烟、喝酒，还吃肥猪肉，他说，大概是自己“随心所欲”，所以活得比较长久吧！

这当然是一个错误示范，只能说这位人瑞天赋异禀，拥有比别人更好的 DNA！

还有则新闻，日本已经能够将三色堇的蓝色色素的基因植入玫瑰花种子之中，于是，实验结果居然出现了前所未有的粉蓝色玫瑰！

即使现代科技已经能分析出一些与肌肤状态有关的基因，以现在的生物遗传科技，似乎可以就这些基因予以“调整”、“改变”，让每个人都能拥有完美年轻的肤质。然而，在“道德”、“副作用”等诸多问题尚未解决之前，目前仍然没有办法将这项技术真正运用于人体。

那么有什么事是可以做的呢？当然有！那就是好好保护你的这副躯体。一些爱美的人即使没有好的基因，但是却仍可以通过保养来避免状况更加恶化。就像老牛全家几乎找不出一个秃子，这代表老牛家族的“不掉发”基因还不错，然而，我就有一位小表哥，年纪轻轻，却因为酗酒，加上不当的生活作息，结果不到 30 岁，就已经童山濯濯。这表明，即使拥有好的基因，但要是不好好保养，好基因也会变坏的。

后来，老牛还特别做了一个所谓 DNA 活力指数的检验。这检验必须用无菌的棉花棒，将口内腮帮子部位的黏膜刮上数次，然后包装妥当，再送给基因科技公司检验。结果检验报告出来，一如老牛所料，我并没有很好的抗老基因的天赋，8 个指数之中，就有 6 个基因处于“红灯”状态，这表示我有 6 个不好的肌肤基因。也难怪，老牛从小皮肤就烂，痘长个不停，但也因为如此，老牛用心保养，同时走入美容行业。18 年走来，虽不能说皮肤吹弹可破，然而，至少老牛的外表给人感觉比真实年纪年轻 10 岁以上，说来，这还要谢谢我的坏基因呢！

还有一点，老牛深信，即使我有不好的肌肤基因，然而，老牛应该还有许多不错的基因，例如真诚、努力、善良、厚脸皮……如果你也为肌肤外表所苦，可别忧郁，常看《女人我最大》，能获得最新的美容保养知识，但最重要的，就是你也一定有一些很好的基因特质，别忘了感恩，好好发挥你的

这些特质，相信你就能成为一个具有十足魅力的人。

老牛可不指望有一天，所有人的基因都变得一样好，就是因为这一点点基因上的差异，才能成就一个“与众不同”又“独特”的你啊！

聪明女人 聪明选择 女人杂志 创刊快乐

文·图片提供：KEVIN



时间过得真快，转眼《女人我最大》MOOK 系列书已经上市了，我很荣幸地全程参与，在传达美的信息的同时，更多的是向大众学习，鞭策自我成长；当然我也要感谢编辑部的所有美女们，忍受我处女座挑剔。在迈入下一个年度之际，我相信我们会给大家更多、更丰富的内容，让我们一起祝《女人我最大》MOOK 专刊创刊。

刚刚告一段落的台湾百货公司周年庆，在经历金融风暴与经济萧条之后，亮丽的成绩单让许多从业者松了一口气！不但业绩普遍都有增长的优异表现，更有人戏称“原本以为看不到的年终奖金终于回来了”！

都说“女人是经济的推手”，但仔细分析这次的周年庆消费行为，我们会发现其实台湾地区的消费者越来越聪明；举例来说，过去在“好经济”的时代，女性在消费时比较愿意大胆尝试，接受全新产品，抱着“试试看嘛，反正不好用就再换一个”的心态，常常捧了一大堆产品回家，等到激情过后才后悔不已；但在这次我们发现，大家都会把钱花在刀刃上，许多经典的口碑产品在这一次都有非常突出的表现，像是 SK-II 的青春露、资生堂的驱黑净白精华、雅诗兰黛的特润修护、迪奥的逆时活肤、兰蔻的舒缓保湿霜、黛珂的保湿精华、高丝雪肌精或 ALBION 的健康化妆水和 KIEHL'S 的经典化妆水……这些大部分都是已经在市场上存在相当长时间、配方完全不变的经典产品，或是在拥有消费者口碑与销售佳绩之后再推出的新配方升级版本；消费者在根据过去使用经验与口耳相传、网络分享之后，作出真正适合自己、不让自己后悔的选择。当然，大家在购买的时候也会计算实际折扣比例，所以，现代女性在消费时越来越能使用自己聪明的头脑来作出聪明的选择！

在买东西的时候这么聪明的女性，说到感情呢？

前段时间闹得沸沸扬扬的政治人物与熟女的绯闻，很多人都相当惋惜双方的选择。撇开特殊案例不说，在我身边真的就有这样的女性朋友，她们交往的对象往往都不是单身男人，我听到的大致有两种不同的说法：

一种是认为跟结了婚的男人交往比较自由，因为男方有家庭，相处时间有限，所以不会每天缠着自己；再加上弥补心理，所以有限的时间里男方往往会对自己特别好。可是，在很多的例子里，我发现有外遇的男性，有时候会让外遇成为一种惯性，也就是说，你可能不会是他的“唯一”；也因为男方自己处于外遇的状态，常会变得猜疑心很重，严重缺乏安全感。我曾经问：“那是一种爱吗？”朋友说：“控制欲作祟吧！”我再问：“那很痛苦吧？”朋友说：“不对劲就得赶快分开！”我追问道：“分得干净吗？”朋友摇摇头，说在她的经验里，男人在这时候比女人更脆弱更疯狂！

我这个朋友因为家里的门被男人踹坏，吓得躲到大陆去工作，但很快的，颇具姿色的她又开始了另一段“自由幸福的生活”，她耸耸肩看着瞪大眼睛生气的我说：“我会小心的啦！”

另一种女性同样也是在情海里寻寻觅觅，遇到的也总是有家室的男人。我发觉这类朋友都喜欢比较成熟稳重的男人，她们总在寻找一个可以倚靠的肩膀，年轻的男人对她们来说完全不具吸引力，她们喜欢自己像个小女孩般被呵护，倚着肩头听身边的男人说着自己的故事，庆幸着自己不管遇到什么问题都能有人为自己解决！因为她的男人有着丰富的人生经验与判断力，有耐心和能力面对女孩的各种情绪，这些可是大部分年轻男人应付不来的状况。所以即使身边的男人不完全属于自己，她们仍然选择相信爱，更相信爱能战胜一切！

但是，许多的夜晚、特殊的节日，甚至是在重感冒的病床边，你最深爱的他却不能陪在你的身旁时，女孩多希望能打破一切的约定，只要那个坚强的肩膀能留下，或是自己能够肆无忌惮地用电话与他分享一切的欢喜悲伤……傻女孩选择相信爱，相信爱能战胜一切！

当然，对某些人来说，爱没有绝对的对错。我看过为心爱的男人蹉跎自己所有青春岁月的例子，无怨无悔，这是她的选择；但也有层出不穷的例子是用激烈的手段来伤害自己……

我亲爱的女人们，当你下次遇到感情的选择时，如果能够像你购物时那般理智与当机立断，或许，伤害你的人就会少一个！我知道，“恋爱”常常就是因为失去理智的“乱爱”，才让古今中外产生如此多的艺术与文学作品，但，放开心胸，说不定你就会发现，手边的这瓶保养品并不是真正适合自己的！

我相信聪明的你会作出真正聪明的选择！

美容大王大 S 的 15 大保养重点

对于漂亮的大 S，你最想问她什么？当然是“要怎样才能拥有跟你一样透亮细滑的肌肤”。充满好奇心的大 S，试过数千款的保养品及数百种的医学美容疗程，她当然知道最有效的保养方式。今天她跟我们分享她的 15 大保养精华重点，尝试一下，将来你就有可能拥有跟她一样漂亮的肌肤。

口述：徐熙媛 文字整理·执行：刘佩 摄影：黄天仁 化妆：妙妙 发型：JS Lee (EROS4) 鞋子提供：徐熙媛

爱试保养品是因为兴趣，不是因为想漂亮

大 S 小时候常常被亲戚称赞漂亮，她也理所当然地觉得自己是漂亮的。但开始上学后，她发现还有其他被称赞漂亮的女生，到了初、高中之后，她甚至看到许多比自己更漂亮的同学，大 S 终于知道其实自己并没有特别漂亮。不过个性坦然的她，对于“漂亮”这件事没有那么耿耿于怀，“我其实没有特别想变漂亮，我知道漂亮是要靠天生的，有些人就是天生条件好，比方像我的好朋友范范，她是那种收工后用卸妆油把妆擦掉，再用清水冲一下脸，然后涂点乳液，三个步骤就算完成清洁保养的人，可是皮肤就是好到令人嫉妒。”因为认识到这件事，所以大 S 知道让自己的肌肤变漂亮，只能靠后天努力加分，而大 S 对于保养肌肤这么热衷，纯粹是因为她感兴趣：“我用保养品，都是因为我很好奇效果到底如何，而不是因为想变漂亮。如果只是单纯地想变漂亮的话，可能试个十来种不同的保养品后，看不出什么效果，就会觉得自己不太可能变漂亮，因此而放弃；但如果是出于兴趣和好奇，你就会每一种都想要试一试，看看结果如何。研究保养这件事，一定要有兴趣，才能真正有心得，就像牛尔老师，他铁定不是为了变漂亮，而是真的有兴趣，才能变得这么厉害。”





大S徐熙媛的肌肤美得令人嫉妒，这全都是因为她认真保养。今天，她特地为《女人我最大》的读者整理出最精华的15大保养重点，让大家也可以拥有像她一样的水水肌肤。

1. 春天是调整肤质的最好季节

春天不像夏天紫外线那么强、不像秋冬那么干，所以只要稍微注意防晒和保湿，就可以达到很好的保养效果。也就是说，在春天用保养品的时候，品种可以少一点，用量也不必太多，反而可以让肌肤找回自己的再生与代谢机制，经由这样来调整肤质。

2. 夏天一定要防晒加防晒，然后再加防晒

紫外线实在太恐怖了，几乎所有的肌肤问题都是由紫外线造成的，像我很讨厌晒太阳时那种超热的感觉，更讨厌晒后皮肤又热又干的，所以我夏天白天是绝对不出门的（除非是从一个室内直接到另一个室内）。如果遇到夏天拍戏，我每天都会用掉半瓶防晒品。所以夏天一定要不停地补擦防晒品，即使化了妆也要擦，现在市面上有些防晒品的质地比较薄，在这里，我特别强调可以在化过妆的状况下补擦防晒，在补妆前，将这种防晒品抹在指尖或手掌上，推匀后轻轻拍打在脸上，再补擦防晒粉饼就可以了。

3. 好的保湿及美白保养品，一个晚上就见效

有些人觉得保养品需要一点时间才能看出效果，但我试过这么多种保养品，觉得在短时间内就看得出效果的保养品才值得继续用下去。比方说保湿和美白类的面膜，如果你敷完后，立刻觉得容光焕发，才是有效的面膜，因为面膜应该是速效的急救保养产品，如果敷完当下没有得到改善，那你再用第二次也是一样不会有效果的。而如果是涂抹式的保湿或美白产品，应该也是晚上涂，早上起床就会觉得肌肤变亮了。也许你会想为什么早上肌肤很亮，到了下午又暗沉了，其实这是正常的，如果这款保养品能让你早上的肌肤变亮，那就继续用，会慢慢累进式地改善肤质，大约四周后会看出明显的效果。

4. 新买的保养品，先在手上试一两天

现在新的保养成分实在太多了，买之前一定要知道这款产品的主要成分是什么，如果是以前没用过的成分，最好先在手上试用个一两天，确定没有过敏、刺激等不良反应后，再开始用在脸上。