

原味美肌 保养大革命

WOW
著

时尚教主陈婉若
超级名模许维恩
皮肤科医师朱茺年
倾力推荐

闲钱不花，美丽自发
懒女人也能财貌双全
黄脸婆惊变少女肌

左踢保养迷思，右劈厂商花言巧语，
第一手爆料，粉碎你的美容焦虑！

1天2元、早晚5分钟，减法保养，打造森林系自然美女！
博客2年人气狂破400万，素颜掌门人开讲“胜过万瓶护肤品”的一堂课！

原味美肌
保养大革命
WOW 著

電子工業出版社

Publishing House of Electronics Industry

北京·BEIJING

版权所有© WOW

本书版权经由圆神出版社授权电子工业出版社出版简体中文版权

委任安伯文化事业有限公司代理授权

非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版权贸易合同登记号 图字: 01-2010-5451

图书在版编目(CIP)数据

原味美肌保养大革命 / WOW著. —北京: 电子工业出版社, 2010.9

ISBN 978-7-121-11821-0

I. ①原… II. ①W… III. ①皮肤—护理—通俗读物 IV. ①TS974.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第178956号

责任编辑: 鄂卫华

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

装 订: 中国电影出版社印刷厂

出版发行: 电子工业出版社

北京市海淀区万寿路173信箱 邮编 100036

开 本: 889×1194 1/24 印张: 7.75 字数: 138千字

印 次: 2010年9月第1次印刷

定 价: 30.00元

凡所购买电子工业出版社图书有缺损问题, 请向购买书店调换。若书店售缺, 请与本社发行部联系, 联系及邮购电话: (010) 88254888。

质量投诉请发邮件至zlts@phei.com.cn, 盗版侵权举报请发邮件至dbqq@phei.com.cn。

服务热线: (010) 88258888。



谢谢上帝闪闪发亮的爱与恩典
是你给了我分享的动力与坚持

不私藏的素颜博客天后

打开计算机，网络上介绍保养彩妆的平台不少。WOW虽然不是美容科班出身，但凭着不断地努力钻研，以白老鼠自我实验的精神，不断在美容保养上和大家分享她的实战经验，不管是在时尚网站专栏的WOW达人，还是自己博客中的WOW姊姊，她都认真扮演好每个角色，将实用又专业的美容见解传达给读者，让读者能够吸收到正确的保养观念。

知道WOW出书要请我写序的消息，除了惊喜之外更替她开心，她多年来搜集的美容保养经验要让更多人知道了！常听人言：自己经历过的事情再来与他人分享会较有说服力。现在的WOW皮肤健康水嫩，素颜也超有自信，俨然是时下流行的“森林系自然美女”，这样的好成绩都是她努力而来的。书中的美容保养方法、产品推荐等等，都是她亲身实验过后才与读者分享。我尤其喜欢书中WOW与读者用姐妹淘聊天的口吻分享使用心得，不但浅显易懂，也让读者们接收到美容信息，这种不藏私的用心，也让WOW这本书的问世更加令人期待！

时常觉得现代女性很幸福，在追求自我理想实现的同时，还有许多渠道可以汲取知识，让自己的内外变得更亮眼。除了皮肤科医师的专业理疗与医学美容之外，报章杂志和网络平台也是简单的管道。现在多了WOW这本美容工具书，相信对于追求美丽努力不懈的现代人来说，又朝着变身美丽的目标迈进啰！

专业皮肤科 悠美诊所院长

朱茆年

给所有女人与女孩，我的最推荐

我跟WOW认识有六年之久，在媒体／营销专业上，她一直是我相当信任的好朋友。WOW的博客，也早就收藏在“我的最爱”中了！

我觉得现在的女生爱美的渴望非常强烈，但目前媒体和市场上，美容保养的相关信息却非常纷乱，常常会听到女性因为爱美，求好心切，听信某些说法或商品，反而让自己的健康与美丽深陷危机。要找到中肯、令人安心的保养方法与意见，真的不容易。

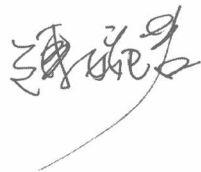
我认为，这是第一本既有高度实用性、又兼具娱乐性的美容书！

WOW的书一如其人，诚恳又真实、幽默又风趣，永远和读者站在同一阵线！

连我都没想到，竟然能有一本让人看了会哈哈大笑、心情开朗又大省荷包与时间的美容书！

WOW那令人笑到喷饭的保养血泪小日记，简单又有效的保养法，以及爱美不入魔的清新态度，一定能感动你，就像她感动我一样！

名模总教主 & 明星演艺总经理



让我更开心漂亮的美容秘籍

我的好姊妹WOW出新书喽！

刚认识WOW的时候，就被她白皙的皮肤给吸引住了。个性善良又可爱的WOW，总是用正面的话来鼓励我，让我对工作更有信心。就连日常生活的美容与健康保养方法，也都毫不保留的贡献给我，让我好窝心好感动！

真的很谢谢WOW常常在部落格告诉我和所有女人这么多美容保养的信息，让我更了解自己的肤质适合什么、擦什么保养品才不容易有过敏的现象。她提出的“生活保养”跟“简单保养”，对爱美一族也是非常重要。大家一定要好好了解自己的皮肤与身体，给它真正需要的。

好高兴WOW要出书了！只要有这本保养秘籍在手边，一定可以让我们美丽得更快、更健康，生活也更多姿多采、开开心心！

超级名模

陈若兰

亲爱的～你，也累了吗！？

爱美这场保养游戏，是不是已成为你的梦魇？

曾经，我也为了爱美而～人·财·两·失！

这是我的小故事……

在30岁那一年，因身处在包装炫丽的美妆媒体圈，禁不起诱惑的我，开始跟着女明星与各大知名品牌的脚步，超认真的学保养，追逐各种内服外用的新产品、新成分、新手法与新疗程。为了求得“完美肌”，明星与达人的秘方，我样样试，就算保养行头已经多到爆炸，我每天焦虑挂心的还是：自己有没有错过了哪一瓶圣品？少了哪个重要步骤？缺了哪个神奇妙方？

但，我那两年的青春与努力，最后换来的竟是烂脸一张！

常常，过敏的红疹爬满我的脸；而没过敏时，不管脸上堆栈了多少所号称“厉害”的产品，我的小公主依然极度暗沉粗糙、痘痘粉刺大爆、又干又油……

而，口袋空空、皮肤烂烂的我，也累了！

33岁那年，经过了一场空前绝后的烂脸危机，我终于听进了专业医师们的良心话。我痛后领悟：“不管美容科技再怎么进步，终究不敌肌肤内建的天生美肌力！”只要多了解一下自己的小公主，避免加害并正确的守护她，就不须成天瞎忙、乱花冤枉钱，害肌肤深陷于“烂脸无间道”！发懒、贪便宜、拥抱不完美，就能轻松的让我的老皮、我的烂脸大·翻·盘！

办不到，没可能！两招必杀技，送给大家！

* 必杀技一·简单保养

小公主，不贪心！丢掉瓶瓶罐罐，面膜、高价保养品、化妆水、去角质等特殊保养品，让美肌力不降反升！

保养程序极简化的，产品成分单纯化，减少肌肤负担，即可达到基本的防护与补充水分，保住美肌基本盘！不用迷信名牌保养品与明星成分，便宜货中就有极品。

* 必杀技二·生活保养

最有效、最安全的美白抗老化之神：多喝水、美容觉、简单运动、营养均衡，拥抱不完美，死心塌地爱上“原味”的自己，才是美肌神力飙升的最大关键！

“保养品用到饱”的坏习惯，以及“完美主义”的焦虑与不满足，才是造成问题肌与加速老化的真正杀手！

不管哪个年龄、哪种肤质，哪些肤况（暗沉、痘痘粉刺、肤色不均、提前老化、难搞的问题肌），都可以靠着这两大简单的必杀技来改善！

保养，真的就是这么简单！！

上帝超公平！美肌，绝对不是专家达人及有钱人的专利！没有艰深的概念，没有复杂的手法，只要学一次，就够用一辈子！而且超省钱，每天只要5分钟 / 2块钱（本书所指钱币已换算成人民币。1元人民币≈5元新台币），就能搞定美肌！

从今以后，我们不用再焦虑的追逐花花绿绿的产品与信息！我们不用再担心陷入美丽的谎言与危机！

从今以后，轻轻松松赢美色！省下来的时间 & 金钱，别客气，就用力的爱自己、爱家人，以及散播幸福吧！

愿同学们，闪闪发亮，直到永远！

Wow



推荐序	不藏私的素颜博客天后	朱芃年	003
推荐序	给所有女人与女孩，我的最推荐	陈婉若	004
推荐序	让我更开心漂亮的美容秘籍	许维恩	005
前言	亲爱的～你，也累了吗!?		007

Chapter 1 美色养成力，不用多花钱!

女神启示录		003
女神郁郁寡欢		004
WOW现在对于脸上缺点的态度		005
WOW现在对于老化巫婆的态度		005
我们的肌肤，是神力女超人!		006
“表皮层”登场		007
四大神兵之一：防弹超能力		007
四大神兵之二：保湿超能力		008
四大神兵之三：免疫修复超能力		009
四大神兵之四：代谢新生超能力		010
“真皮层”登场		011
两大神将之一：QQ超弹力		011
两大神将之二：抗老超能力		012
摸清宝贝肌肤的好恶		013
宝贝肌肤的“爱”：以基础保养持续累积肌肤的超能力!		013
宝贝肌肤的“恨”：人为过度伤害让老化超速!		015

天天启动“睡美人基因”，把青春睡回来！	016
偷学熊熊的青春秘方	016
睡美人的失眠对策	019
医美疗程试or不试？	023
让WOW心如止水的10个理由	023

Chapter 2 晶莹雪肌力，不用多程序！

找出你的极限白！	031
不够白？就差这一道！	032
撑错伞，变更黑	033
大框太阳眼镜，电眼救星	033
长袖+口袋+领子外套=抗日战袍	034
黑武士遮阳帽，所向无敌	034
小扇子+便利商店，解油解热	034
吸光性食物，白天要忍住	035
多喝水，救美肌	035



防晒基本功测试，你及格了吗？	036
干湿度，check！	036
三面打底，check！	037
关键手法，check！	038
防晒武器强化，check！	039
防晒基本功测试，拼高分关键题	040
防晒品系数，多少才免惊？	040
防晒品耐水性，怎样才安心？	040
防晒系数高，肌肤哀哀叫？	040
一层叠一层，防护会加乘？	041
防晒加美白，效果会更好？	041
一年四季全防护，最终check！	041
防晒Q&A大集合	042
防晒前，一定要用抗氧化保养品打底吗？	042
防晒品擦完，一定要等20～30分钟才能出门吗？	042
防晒一定要补擦吗？有替代方案吗？	042
化学性的防晒成分会伤肌肤吗？	043
为什么夏天这么潮湿，我的鼻梁、颧骨还一直脱皮？	043
隔离霜也有系数，可以取代防晒品吗？	043
夏天烈日下骑车，如何防晒？	043
全套防晒，听说会让人骨质疏松？	044
防晒最终防线：空间美白学	046
青春胶囊DIY	046
不跟窗户套交情	046

宅女WOW的空间美白法宝 金牌奖：铝箔纸	047
宅女WOW的空间美白法宝 银牌奖：枕头堡垒	048
宅女WOW的空间美白法宝 铜牌奖：帅哥海报 / 大衣 / 外套	049
毒灯出没，注意！	050
晒趴了，怎么白回来？	051
晒爆SOS！立马击散黑色素的“神奇自来水冷敷法”	053
晒后的温柔洁肤	055
靠吃吃喝喝白回来！大自然的超神美白生力军	058
晒后的夜间修护	060
晒后最佳保湿品	

Chapter3 持续抗战力，不用多挑剔！

“抗痘去死团”必杀技	067
必杀第一招：了解你的敌人	069
必杀第二招：从小痘就彻底歼灭！	071
必杀第三招：遇上“大头目”，叫我“小孬种”！	072
必杀第四招：战痘期保养之“盾牌” & “地雷”	079
听中医谈痘	079
毛孔圣战！扫荡粉刺全纪录	079
杀气腾腾！毛孔全军覆没记	079



女明星的青春棒	080
妙鼻贴布，大大不妙！	082
踏上美容沙龙的不归路	084
粉刺／痘痘肌日用型商品的假好心！	086
过度清洁系商品，闪边去！	090
毛孔逆转胜！爱与和平救毛孔！	093
败部复活战之简单清洁／保湿决胜点	096
败部复活战之生活保养决胜点	104
败部复活战之医师治疗决胜点	105

Chapter 4 WOW血泪交织的悲惨事件簿

一切都是“完美”惹的祸	111
铁头WOW的保养计划大公开	111
就是不死心！铁头WOW的坚持	114
小公主终于翻脸不认人	114
人鬼殊途的阴阳恋	115
人见人惊的鬼叫连天	116
试or不试，玩命关头！	118
牛奶，干杯！	119
小公主是否能尽释前嫌、起死回生？	119
大难不死，必有后福	120
WOW历劫归来的贴心提醒	120

Chapter 5 WOW的财貌双全保养大整理

冤家宜解不宜结，别再跟小公主过不去！	125
从日常生活打好底子	125
保养极简，小公主极美	125
不再戴厚重的面具	127
SOS状况的急救秘诀	128
起疹子、超级痒该怎么办？	128
问题肌的地雷区！	128
只有防晒偷懒不得！	128
突破压力无间道的大绝招	129
熟女WOW话当年	129
35后小公主的“超级臭脸”	129
“生活保养”就是面对压力最强的重武！	130
WOW的“美肌战士”必胜备忘录	130
尽情享受大自然的美肌疗程	134
WOW的不花钱美肌疗程	134
运动好犀利，无敌自体雷射疗程！？	136
运动先生的全方位美肌超能力	139
绝对达成！WOW最爱的运动模式	141
懒人WOW的原味系彩妆	145
WOW溺爱原味彩妆的理由	145
美肌只要每天2块钱 / 5分钟！	149
5分钟护一生，超简单保养程序	149
WOW的集气大作战	150

2块钱就搞定，WOW的压箱宝	151
保湿篇	151
防晒篇	152
清洁篇	153
常用耗材篇	153
抗痘产品篇	153
后记 挥一挥～超级仙女棒！	155
美肌后援团 男女老幼美起来	159
好姊妹心路历程大公开	161