

女人的美丽圣经和魅力范本

本书首次把众多女明星的靓丽配方
——呈现给所有爱美的女性朋友

明星为什么那么靓丽可人？明星为什么那么性感妩媚？

明星为什么那么婀娜多姿？明星为什么那么星光四射？

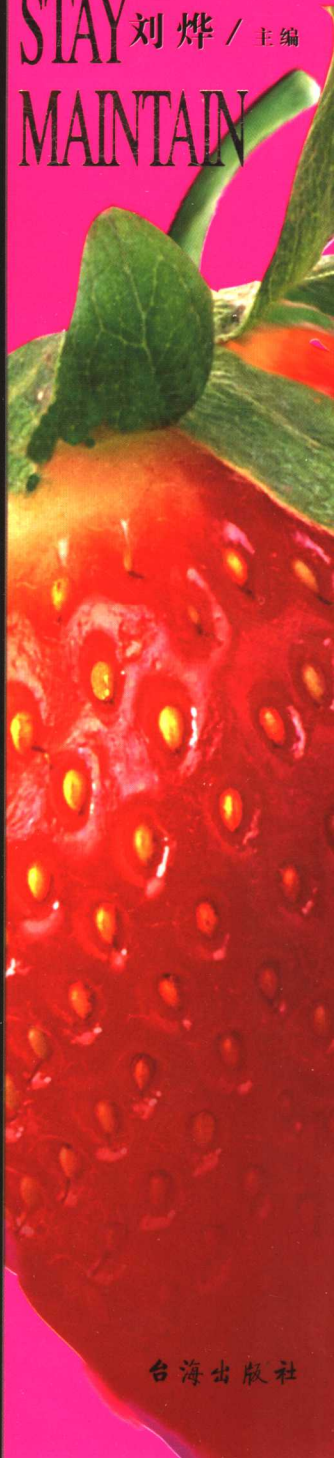
明星为什么那么肤白如脂？明星就是明星，

明星自有独家的美丽秘方。

跟明星学 保养



FOLLOWING
THE STARS
STAY 刘烨 / 主编
MAINTAIN



台海出版社

FOLLOWING
THE STARS
STAY
MAINTAIN

女人的美丽圣经和魅力范本

跟明星学 保养



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟明星学保养 / 刘烨主编. - 北京: 台海出版社, 2006
ISBN 7-80141-457-8

I. 跟… II. 刘… III. 演员—保健—经验

IV. R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 004792 号

书 名	跟明星学保养
主 编	刘烨
责任编辑	吕莺 张明泽
出版发行	台海出版社
经 销	全国新华书店
印 刷	北京市铁成印刷厂
开 本	670 × 960 1 / 16
印 张	12
字 数	200 千
版 次	2006 年 3 月第 1 版 2006 年 3 月第 1 次印刷
印 数	10000 册
定 价	24.80 元

ISBN 7-80141-457-8

台海出版社 (北京景山东街 20 号 邮编 100009 电话 64041652)

版权所有 违者必究

凡我社图书, 如有印装质量问题, 请与我社发行部联系调换。

序 言

爱美之心,人皆有之,女人甚之。如何让美丽永驻,让健康长在,让魅力常伴,实在是一件闺中大事。

君不见银屏美女美丽多年如一日吗?看那关之琳、赵雅芝、张曼玉,谁不是容颜秀美,内涵丰富,优雅成熟,时尚而不时髦,风韵而不风情,古典而不古板、内敛而不内向。用优雅、妩媚、睿智,风情万种来形容这样的女人,只有不及而无过之。

君不见青春玉女们都星光灿烂,貌美如花吗?看那章子怡、赵薇、范冰冰,谁不是有沉鱼落雁之容,闭月羞花之貌。用如月亮般皎洁、晶莹,如月光般柔柔,溶溶,来描述也不足以表现她们之美。

是什么让她们靓丽可人、性感妩媚?

是什么让她们婀娜多姿、星光四射?

是什么让她们有如缪斯女神、天外仙子?

是保养!

保养虽不能令你丑陋变美丽,但能让你更健康。

保养虽不能让你靓丽永恒,但绝对能让衰老来得更晚些。

女人,你有你内在与外在完美的想法,我们便有让你内在与外在完美的办法。

这些方法,技巧虽不能让你成为完美,但绝对能让你接近完美。

上帝只给了女人一张脸,要想让自己更美丽、美丽更长久,便得自己创造。创造总需要方法,而本书便给你提供了最切实可行之法,众明星言传身教,讲述保养心得,为你打造属于你的美丽。

↓
序
言
↑



跟明星学保养

《跟明星学保养》从九个方面——道来。包括、减肥、塑身、饮食、保健、运动、丰胸、护肤、美容、生活等。所披露介绍之秘诀,皆为独家秘闻,明者为快,方为上策。

刘 烨

2005 年 12 月 24 日于北京

目 录

一 美容篇

张玉珊:去斑心得 / 2

梁咏琪:美丽有理 / 3

苏慧伦:美容秘诀 / 4

林嘉欣:美容心得 / 5

杨恭如 10 大护眼心得 / 7

陈慧琳:巧用家居美容 / 9

刘嘉玲:瓜果蔬菜美容 / 11

陈琳:小粉底有大秘密 / 13

董璇:粉底打造美丽 / 15

宋茜:清晨怎样美容 / 17

小贴士:面部美容技巧 / 19

二 丰胸篇

朱茵:如何练就 35D“沉重”双乳 / 21

杨丞琳:青木瓜丰胸 / 23

小 S:一分钟劲热丰胸操 / 24

蔡少芬:从 A 到 D 美胸 DIY / 25

李美霖:丰胸经 / 27

小贴士:丰乳隆胸的小良方 / 29



跟明星学保养

三 减肥篇

- 赵薇：“玛花”享瘦 / 32
- 梁咏琪：瘦身有绝招 / 34
- 舒淇：不上健身房尽享美食 / 35
- 郑秀文：反对节食减肥主张运动 / 37
- 林青霞：保持瘦身的秘方 / 38
- 萧蔷：瘦身秘诀 / 40
- 陈松伶：血型餐单减肥法 / 42
- 李静：把减肥当工作来完成 / 44
- 萧亚轩：减肥一定要吃得对 / 46
- MaggieQ：瘦身心得 / 48
- 小贴士：不花钱的减肥品：盐 / 50

四 塑身篇

- 王菲：中草药瘦身药方 / 52
- 莫文蔚：身材美美有绝招 / 54
- 藤原纪香：塑身十招 / 56
- 张柏芝：骨感身材大揭秘 / 58
- 李玟：瘦身不是秘密 / 60
- 黄佩霞：教你纤体 / 62
- 舒淇：一发胖赶紧工作 / 64
- 李孝莉：瘦身秘诀 / 66
- 严贞花：土豆减肥 / 68
- 陈思璇：美腿大王的美腿经 / 70
- 陈好：“万人迷”美体诀窍 / 72
- 小S：如何拥有玲珑小腿 / 74



邢慧原:国际超模传授瘦身经 / 76

小贴士:“瘦腹”秘笈 / 80

五 护肤篇

陈思璇:防晒功夫 / 83

李恩珠:护肤心得 / 85

金喜善:清洁肌肤秘诀 / 86

李英爱:护肤秘诀 / 88

莫文蔚:绝佳护肤秘诀 / 90

关之琳:洗脸时用软毛刷擦面 / 91

容祖儿:外在保湿兼喝汤 / 92

宋慧乔:每日用牛奶洗脸 / 93

薛凯琪:流汗就是美丽 / 94

杨恭如:媚眼娇肤的秘笈 / 95

罗海琼:牌子妆护肤 / 98

关悦:卸妆有法 / 100

李冰冰:美容日记有秘诀 / 101

小贴士:形形色色美肤法 / 103

六 饮食篇

张曼玉:油炸食品退避三舍 / 106

小甜甜:饮食瘦身法 / 107

辛迪·克劳馥:越吃越美丽 / 109

刘嘉玲:健美食谱 / 110

陈美凤:断食法 / 111

高素荣:多喝茶 / 112

艾琳·麦克弗森:饮食美容 / 114





跟明星学保养

小贴士:女人的膳食原则 / 116

七 运动篇

李玟:魔鬼身材缘于练舞 / 118

蓝心湄:靠瑜伽爱护美胸 / 119

苏瑾:六项运动让我享有阳光 / 121

林心如:教你健身 / 123

小贴士:青春永驻的良方:有氧运动 / 127

八 保健篇

陈慧珊:轻松除去鱼尾纹 / 129

范冰冰:美丽由心境而生 / 131

凯瑟琳:香甜橘子乳护发素 / 133

刘嘉玲:顺势健康疗法 / 135

田震:好心情是最好的保健品 / 137

尼科尔:香蕉蜂蜜护发素 / 139

王姬:我爱简单朴素的生活 / 140

小贴士:身体健康才美丽 / 142

九 生活篇

刘涛:美体自述 / 145

张茵茵:三合一面膜 / 147

莫文蔚:简单就是美 / 149

刘若英:保养秘方 / 151

梁咏琪:美丽有理 / 152

杨紫琼:独门养生秘方 / 154

林熙蕾:保养秀 / 155

杨欣:教你清凉过夏 / 157

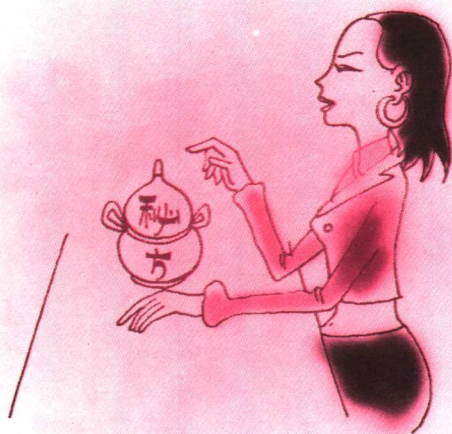


跟明星学保养

- 黄圣依:美丽经 / 159
- 黄奕:美丽秘笈 / 161
- 陈沛嘉:保养秘诀 / 163
- 范冰冰:好身材不用刻意关注 / 165
- 张静初:扮美四大温柔主张 / 166
- 邱淑贞:保养小秘方 / 168
- 张曼玉:养颜心得 / 170
- 董洁:让自己快速变成美女 / 172
- 章子怡:洗脸时不该做的四件事 / 174
- 巩莉:改善肤质很简单 / 176
- 杨丽萍:美丽一生 / 179
- 小贴士:八件事女人每天别忘做 / 180

↓
目
录
↑





一 美容篇

超级娇艳柔媚的面庞令多少爱美的女性羡慕不已。其实明星亦非神仙，除去天生的气质之外，能数十年如一日保持美丽容颜，都归功于各自的秘方。



张玉珊：去斑心得

张玉珊本身无雀斑，皮肤不需要化妆都很好，但她还是成日钻研皮肤问题，试不同的产品。

张玉珊说：

要预防雀斑，最紧要就是要做好防晒，万一出现雀斑，可以用化妆棉或者一款压缩面膜纸（Kose 或 Shiseido）蘸鲜奶敷面至半干，牛奶有漂白作用，可以令黑斑快些褪色。

鲜奶面膜敷面步骤：

- 1、将压缩面膜纸浸鲜奶。
- 2、面膜纸浸透后便会发胀。
- 3、取浸透面膜纸，去多余的鲜奶。
- 4、将面膜纸打开。
- 5、将面膜敷在面上。
- 6、敷至半干，再用清水洗净便可。



梁咏琪：美丽有理

梁咏琪近几年人气急升，火速地晋升为实力派偶像。GiGi 如今马不停蹄，日拍广告片天黑就赶拍电影，奇怪的是 GiGi 仍能够保持皮肤靓靓、精神奕奕？

梁咏琪说：

多喝水

最重要的是日常用的护肤品，每天必不可少的是矿泉水。多饮水，能够帮助身体机能的新陈代谢，间接令皮肤吸收天然水分，皮肤自然会有光泽和弹性。

尽量争取休息时间

每日都要有足够时间休息，养成早睡早起的好习惯，平时不需要工作时，尽量都不化妆，让皮肤得到全面放松休息、充满光泽；但当每天工作之后，要彻底地做皮肤清洁，先用卸妆油，再用卸妆乳去冲洗，因为脸上残余的任何化妆品，都会刺激皮肤，形成粉刺、暗疮等皮肤问题。

爱心汤水

多饮些汤水，皮肤会靓些！吃无味精的食物，身体会比较健康。





苏慧伦：美容秘诀

台湾歌星苏慧伦以清丽的外貌、脱俗的气质，在歌坛脱颖而出，成为青春偶像派的代表人物。化妆间内，梳着略卷及肩发型的苏慧伦显得格外安静，和荧屏上的形象没有多大的差别。

苏慧伦提示：

在个人的皮肤保养方法上，我较注重皮肤的护理，每次卸妆，我都会把该卸的妆清洗得干干净净。

说起皮肤的保养之道，多喝水是养颜美容的法则。喝水既经济又有效，所以抓住机会就要补充水分，这是许多美丽女子的保养方式。另外睡眠也是美容良方。

下面是我为大家推荐的保养秘方：

美容：蜂蜜加柠檬可以治感冒，也能护肤美颜；

运动：游泳和去健身房锻炼；

吃的忌讳：少吃辣、凉、油炸的食物，水果多多益善；

很累的时候：不要绷紧脸，努力想想别人说的笑话。



林嘉欣：美容心得

林嘉欣出席电影《救命》的记者招待会上，人看上去比以前发了福。不过皮肤看起来好。

林嘉欣提示：

心得 A：去疤涂维他命 E 最快

这招是我从同学身上学来的小秘方，我以前在加拿大念书的时候，有个同学脸上都是青春痘疤，后来居然都不见了，原来她把服用的维他命 E 胶囊弄破，把里头的维他命 E 油涂在疤上，疤就渐渐消失了。现在只要我身上有疤，便用这个方法处理喔！你也试试吧。

心得 B：战痘白牙膏涂一层

很简单，只要把白色牙膏涂厚厚的一层，盖在青春痘上去睡觉，隔天起床只会有两种结果，一是干掉不见，二是把脓逼出来，挤掉就成。不过千万记得，不能用什么三效合一那种有好几种颜色的牙膏，一定要纯白的



跟明星学保养

那种。

心得 C：挤粉刺手指包卫生纸

自己在家做脸怎么做？拿柑橘茶包 3 包左右，泡在热水中，等到水变色了，拿条毛巾把脸盆围起来蒸脸，柑橘蒸气可以帮助把毛细孔打开清洁，而这些水冷掉之后也能拿来敷脸。蒸完脸后，自己挤粉刺的方法，不能“蛮干”，先得在手指上包一层卫生纸，然后靠手指侧边的肉去挤粉刺，挤完记得敷上面膜收敛毛孔，可以把面膜放在冰箱，用起来冰冰凉凉还能消红肿。一周敷两次面膜对肌肤帮助很大，不过千万记得，要是那种严重的粉刺痘痘，还是不要自己处理，给专业的人处理比较好。

心得 D：去角质橄榄油加糖

不必去买市面上什么去角质霜，只要拿瓶橄榄油、加上适量砂糖，涂抹在身上需要去角质的地方，尤其是手肘、脚跟这些易长粗皮的地方，橄榄油可以滋润皮肤，砂糖不要买太细、也不要太大颗，这样就能去角质，一周一次。

心得 E：消水肿起床喝黑咖啡

如果早上起床发现自己肿肿的，就连续喝上 3 杯黑咖啡，利尿的效果相当不错，一直跑厕所之余，水肿就会不见了！

心得 F：护手霜凡士林超好用

这招也是我从美容师那边偷学来的，如果感觉手粗糙，把凡士林抹在手上，边抹边按摩，然后戴上外科医生用的那种塑料手套，或是吃手扒鸡那种塑料袋手套，以及用保鲜膜包起来都可以，1 个小时后要记得洗掉，因为凡士林不透气，敷在手上太久也不好，洗干净后，就会发现手又嫩又滑啰！

心得 G：美白勤搽防晒品

我有好肌肤都是防晒的成果。不管是阴天、下雨天还是室内，都一定要记得搽防晒品，这样就能减少雀斑黑斑的产生。



杨恭如：10 大护眼心得

一问及杨恭如的护眼心得，她最看重的是 EyeMask，因眼膜不但可以消除眼部的疲劳，更可保湿及预防细纹。

1. 每星期做 EyeMask 一至两次
2. 睡觉前千万不要饮水
3. 用冰或冻汽水罐敷眼去眼肿
4. 简约的眼部化妆，平日少用眼影
5. 化妆前搽 EyeCream 打底
6. 落眼妆要用眼部专用卸妆液
7. 卸眼妆要干净及小心，以免睫毛脱落
8. 食维他命 A、C、E 营养丸
9. 常吃水果
10. 用遮瑕膏遮黑眼圈

