

me

10 years younger

透明 无痕 巧妆 自然

十年后，也美人

林叶亭 著



简单做 少预算 保证有效的素颜美人秘诀

从现在开始 预约十年后的年轻美丽

上海锦绣文章出版社

图书在版编目(CIP)数据

十年后,也美人/林叶亭著. —上海:上海

锦绣文章出版社, 2007. 10

ISBN 978-7-80685-869-1/J. 803

I. 十... II. 林... III. ①女性-美容-基本知识②女性-保健-

基本知识 IV. TS974.1 R173

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第160386号

本书中文简体字专有使用权归上海锦绣文章出版社所有

责任编辑:叶导

策划:青马



特约编辑:许文婷

内文制作:龚文婕 汪佳诗

封面设计:龚文婕

书 名:《十年后,也美人》

出版发行:上海锦绣文章出版社

社 址:上海长乐路672弄33号

网 址:www.shp.cn

经 销:新华书店

印 刷:上海锦佳装潢印刷发展公司

开 本:889*1194毫米 1/24

印 张:7.5

字 数:44千字

版 次:2007年10月第一版

印 次:2007年10月第一次印刷

书 号:ISBN 978-7-80685-869-1/J. 803

定 价:28.00元

版权所有,盗版必究(举报电话:021-54039696转)



十年后，也美人

林叶亭 著

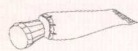
c o n t e n t s

007 自序 预约“十年后，也美人”

PART 1

我的美人养成术

- 010 美人养成术 你知道我几岁了吗?
- 012 保养要分龄 创造美人肌
- 014 0-10岁 防晒、防痣 小黑痣Bye Bye
- 016 11-20岁 抗痘 选对化妆水，只留青春不要痘
- 018 ● Judy's Favorite 脸蛋、荷包零负担的除痘水
- 019 21-30岁 除细纹 让肌龄停留在25岁
- 022 31-40岁 抗压 保养天天要进行
- 024 ● Judy's Favorite 舒压、修护产品
- 025 41-50岁 补充水分 加强保湿，再造水感肌
- 027 50岁以上 延缓老化 隐藏在美容、运动、养生里的美丽秘诀
- 028 ● Judy's Favorite 抗老化产品



c o n t e n t s

PART 2

素颜也美人



032 **防晒** 不爱撑伞也可以跟太阳做好朋友

037 ● Judy's Favorite 防晒产品

038 **皱纹** 3M胶带让抬头纹不见了

041 ● Judy's Favorite 吃的保养品

043 ● Judy's Favorite 除细纹保养品

044 **斑** 除了防晒，更要重点美白

047 ● Judy's Favorite 除斑、遮瑕产品

048 **暗沉** 随时都有好脸色

051 ● Judy's Favorite 卸妆、洗脸产品

052 **粉刺、毛细孔粗大** 懒女人才会有的肤质

054 ● Judy's Favorite 紧致毛孔的保养品

056 **透明感** 去角质+美容液，再造水感透明肌

059 ● Judy's Favorite 去角质、保湿产品

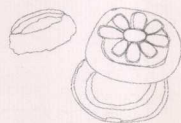
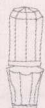
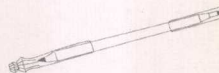
060 ● Judy's Favorite 一张变五张的神奇化妆棉

062 **我的保养之道** 日、夜程序全记录

065 **我的保养POINT**

065 ● Judy's Favorite 面膜

066 **一年四季的保养重点**



c o n t e n t s

070 女人的气质 从头发开始

072 ● Judy's Favorite 洗发及头皮清洁用品

075 ● Judy's Favorite 护发、抗落发产品

076 Keep年轻指标

078 亭亭躺着都能做的私房按摩 脸部、眼睛、脸颊、
颈部、肩头、锁骨、腋下、手臂、手部、头皮

PART 3

年轻十岁的魔法

088 年轻十岁的视觉魔法

090 自然妆 一定要会的裸妆技巧

092 可爱妆 提升恋爱运的甜美腮红

094 美人妆 Bling Bling的性感嘟唇

096 个性妆 立体的脸型才有个性

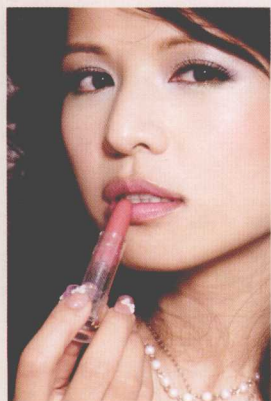
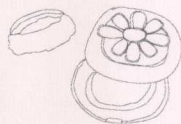
098 妩媚妆 女人味满格的放电眼线

100 小脸彩妆3秘技

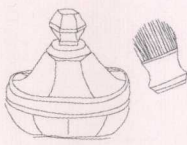
101 瘦三公斤的效果妆

102 妆年轻彩妆秘技

104 直接年轻五岁的指甲彩绘



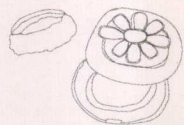
c o n t e n t s

- 
- 
- 106 指甲彩绘十大优点
- 108 5步骤通往手美人的路
- 109 ● Judy's Favorite 护手、护甲产品

PART 4

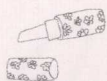
窈窕真美人

- 
- 
- 114 健康平衡的窈窕大作战
- 118 我的窈窕绝招
- 118 第1招 针灸瘦身，八公斤不见了
- 122 第2招 亲友团的支持、恐吓
- 123 第3招 超实用的预算表控制法
- 125 第4招 小绝招大效果
- 127 第5招 吃了效果加分的辅助食品
- 128 ● Judy's Favorite 减重期间的辅助食品
- 130 第6招 天天量体重
- 131 第7招 缩腹、提臀、健胸、瘦手臂和大腿的五合一运动
- 132 我的24hours
- 134 美丽Q&A



PART 5

美人一定要懂的时尚潮流指引



138 你看对时尚杂志了吗？

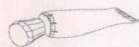
141 如何解读日本流行杂志 找出适合自己的style

144 掌握日文流行关键词

146 采购预算分配法 在季初就做自己的造型师

148 不思议的OL衣柜方程式

150 保持心境年轻 崇拜偶像是分年龄的喔！



151 为自己设下美的目标 全力以赴，不轻易放弃

152 结语 保养习惯好，一直都美人

154 附录 小脸按摩法 找回十年前的脸





自序 预约 十年后，也美人

“你知道自己几岁了吗？”不是印在身份证上的年龄，而是外表的肌肤年龄，让你在别人眼中看起来像几岁呢？



身为艺人，我常有机会出现在电视或杂志等媒体上，许多同业或合作伙伴看到我时都会说：“林叶亭，你都没有变，你怎么都不会老啊？”或是“你的皮肤好好喔，都没有瑕疵哎！”每次听到这种话，实在很开心。

虽然说有些人对我的称呼已经从“亭亭”变成“亭亭姐”，自动帮我晋升为姐字辈，而且现实生活中，我也是两个小孩的妈妈，但我对于追求美的心情和动力仍然保持着，就和十七、八岁时一样呢！因为我一直有个观念，就是“想要漂亮，得靠自己负责”。

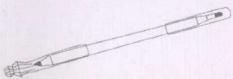
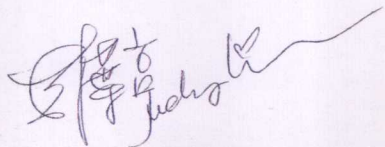


慢慢地，这个观念又形成了“十年后，也美人”的概念，也就是说，不管实际年龄到底几岁，都可以从现在就预约十年后依然年轻美丽，然后是下一个、再下一个十年……将时间永远停留在自己最美的一刻。

我的生活型态其实跟大家差不多，工作家庭两头忙、爱吃甜食、不爱运动，要维持身材也不是件容易的事！而且说出来大家可能不太相信，我从来没有去沙龙做过脸，都是靠着这些年来，我逐渐演练出一套我自己的“美人心法”，藉由一点点小技巧、适当的保养品，以及化妆法和穿衣术，让我可以身心同时保持年轻，永远处于最佳状态。我也常把这套心法和朋友、家人分享，让大家一起变美，她们都说真的有效，尤其是我的婆婆，她是我忠实信徒喔！

我相信，每个女人天生都是爱美的，感谢出版社提出合作的邀约，才有了《十年后，也美人》这本书的诞生，让我有机会能把我对于保养、美妆和造型的亲身经验，分享给大家，希望大家都跟着我一起维持青春美丽。

让我们相互约定：这辈子，一直都美人！



第一章 我的美人养成术

比起实际年龄，“肌龄”更重要！不管你
现在几岁，只要照着我的方法，针对自己
的年龄层、体质状况确实做好保养，就能
够维持住肌肤的健康，一定变美人。





Beauty Secrets

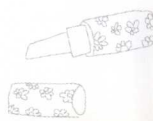
美人养成术 你知道我几岁了吗？

我不常告诉别人我几岁，并非不愿意说出年龄，而是我每次说了，大家都不相信，并且通常还会附带一个惊讶的表情，因为大家实在无法从外表看出我的年纪。

仔细回想起来，我的保养之路的源头，应该要追溯到十三、四岁的中学时期，跟着我的阿姨一起看《姊妹》杂志，里面有很多教读者DIY保养的方法，像是用蛋白敷脸就是从杂志看来的，然后有点像拿自己当白老鼠实验，而开始对保养感兴趣。

好在我遗传到爸妈的中性偏干肤质，比较没有长青春痘的体质，所以在青春期阶段的保养方面，都没有遇到令我沮丧的程度。我认为这个时期会对保养感到沮丧的主要原因，都是痘痘一直生，尽管有做好清洁、保养步骤，痘子照样长个没完，而且到了这个年纪可能已经有了暗恋的对象，偏偏脸上长满痘痘，实在很难不感到沮丧。不过，我算是幸运的，几乎没有遇到类似的问题，加强了我对保养的兴趣，因为事实证明这些方法真的有用。我建议家里有青春期少女的妈妈，可以陪女儿一起看杂志，学习保养的方法，来改善青春痘的问题。

高中毕业后，我到日本念书，具备阅读日文的能力后，便从日文杂志里充实更多保养相关知识，从此建立起“保养就像刷牙，要天天做”的观念，把保养当成日常生活中非常基本的事。在日本求学期间，我不仅拥有更完整、正确的保养概念，也学会化妆的技巧。刚开始化妆的初学者，通常会不自觉地弄出一个大浓妆，其实化妆应该越自然越





好。日本的杂志在化妆题材上面做得相当好，主题定得很明确、示范步骤也很详细，让读者可以依照各自需求与程度，彻底学会适合自己的化妆方法。

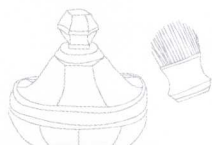
认真说来，我本身也没有很多抗老的观念，可是我觉得能够越早开始进行正确的保养，就有可能将十八岁的肤质保留到三十岁，甚至二十五岁发生的肌肤问题会在四十岁才出现，而这些正是大家梦寐以求的事，所以保养提早做，你的皮肤问题、老化的形成速度，都获得减缓，至于能减缓到什么程度，就要靠个人的努力了。

我记得有一次参加邮轮之旅时，因为想见识一下船上附设的赌场，没想到，却在赌场门口被警卫拦住，要求检查我的护照，确认我是否年满十八岁；也曾经带员工去日本出差时，海关人员多次核对照片和本人后，发出一句：“不像！”的评语。类似的小插曲其实还满多次的，每回遇到这样的情形，内心都会偷偷高兴一下，无形之中，更变成一股催促我不能松懈的动力，因为他人的话语正是最实质的回馈，使我得以在保养之路上持续前进。



Beautify and Care

保养要分龄 创造美人肌



要想拥有好肤质，成为素颜美人，最重要的关键在于，确实了解每个年龄阶段的肌肤状况，以及专属的清洁、保养方法，来照顾肤质，并且预先防止可能发生的肌肤问题，简单用一句话概括，就是“保养要分龄”啦！

至于保养要怎样分龄呢？不知道大家是否听过“肌龄”这个名词？“肌龄”指的是肌肤年龄，随着年纪渐长，生日蛋糕上的蜡烛年年跟着往上加，“肌龄”却不一定也要跟着往上加唷！若是从年轻时就按部就班地做好清洁、保养工作，帮肌肤打好底子，即使进入了四十大关，“肌龄”很有可能还停留在三十岁左右，因此，仍然可以继续采用三十岁时候的保养法，想必保养时会更感到驾轻就熟。

想了解自己的“肌龄”，除了时时注意自己的肤质状况，最准确的方式，还是要靠专门的检测仪器，像是百货公司周年庆等活动，一些专柜品牌都会准备肌肤检测仪器，替顾客测试肌肤状况，就是了解实际“肌龄”的好机会，帮助你确实掌握自己的肌肤状况，彻底做好分龄保养！



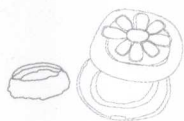
Beauty Tips

保养要分肌龄，了解自己的肌龄，才能保养得对、保养得美美的。





0~10岁 防晒、防痣 小黑痣 Bye Bye



从出生到十岁左右的年纪，皮肤白里透红、粉嫩嫩的，而且新陈代谢的功能很好，即使晒黑了，也很容易就能白回来；再生能力很强，就算受伤了，伤口复原后也几乎不会留下疤痕。这阶段的肤质，大概是最完美的状态，只要注意防晒，避免黑色素沉淀生成黑痣，或是伤疤的颜色变深即可。因此，最需要的美丽工夫得花在防晒和饮食均衡上面，少吃甚至最好不吃油炸的食物，防止从小就出现便秘问题，多喝水、多吃蔬菜水果，打好肤质的底子。

在我们的父母亲那一代，通常没有替小孩子做防晒的观念，随着年龄渐增，黑痣逐渐跑出来；加上痣的生成，有些是遗传因素影响，也是无可厚非，所以要减少因紫外线照射而生成的痣，就要靠周全的防晒作为保护的手段。像我现在最常帮我儿子做的护肤动作，就是勤涂防晒油，虽然他们不喜欢皮肤上有黏黏腻腻的不舒服感觉，可是一听到我“威胁”他们如果不肯擦，以后长出一堆“小黑”（痣）的话，就不要怪我，两个小朋友就乖乖听话啦！因此，在这个阶段一定要特别留意防晒，避免黑色素潜藏在皮肤深层，日后变成黑痣跑出来。



雅漾 高效自然防晒霜SPF50

这是一款非常温和的产品，连容易过敏的人或是小朋友都可以用。每次我带我的小孩出门时，都会帮他们涂上防晒霜，以免晒伤。



