



美丽大学

一本最权威安全的美容修身经验宝典！
美容+医学，瞬间挽回你二十年的青春！

张玉珊 著

 上海锦绣文章出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美丽大学/张玉珊著. —上海: 上海

锦绣文章出版社, 2009. 5

ISBN 978-7-5452-0296-0

I. 美... II. 张... III. 女性-保健-基本知识

IV. R173

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第061036号

本书中文简体字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: 张 诚

封面设计: 龚文婕

内文设计: 汪佳诗

市场推广: 屠 茜 黄文豪

书 名: 《美丽大学》

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: 上海锦佳装璜印刷发展公司

开 本: 889*1194毫米 1/24

印 张: 8.25

字 数: 49千字

版 次: 2009年5月第一版

印 次: 2009年5月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5452-0296-0

定 价: 28.00元

版权所有, 盗版必究 (举报电话: 021-54039696转)

本书经青马文化事业出版有限公司授权出版中文简体字版, 非经书面同意, 不得以任何形式复制、转载。

本书仅限中国大陆地区发行



美丽大学

一本最权威安全的美容修身经验宝典！
美容+医学，瞬间挽回你二十年的青春！

张玉珊 著

 上海锦绣文章出版社

◎她对美容事业是由心奉献。——袁咏仪

◎对美探求的坚持和执着，是她成功之道。——皮肤科专科医生陈衍里

◎深深佩服她的努力及毅力。——星级化妆师Zing

◎她将常保青春美丽的秘密写成书，女孩有福了！——卓悦集团副主席钟佩云小姐

◎张玉珊的概念是多么有效多么成功！——资深传媒人卢觅雪

◎This book will help unearth the ultimate beauty within you.——郑欣宜

❀ 扮靓是可以有捷径的！❀

公认的美容专家张玉珊博士，将累积十多年的美容修身经验毫无保留全面公开！

多年来她勇于尝试，更结合自创用法，将美容效果推至顶峰。

◎完全妆容大检阅，张玉珊亲自教授

◎解构食物陷阱，首次披露28天修身菜单

◎公开击退黑眼圈、眼袋、鱼尾纹的有效秘诀

◎一次见效的美白面膜，20分钟迅速改善

◎躺着都可以变瘦，拜拜肉从此绝迹

不想再走冤枉路的你，万万不要错过本书！



ISBN 978-7-5452-0296-0



9 787545 202960 >

ISBN 978-7-5452-0296-0

定价：28.00元



美丽大学

张玉珊 著

 上海锦绣文章出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.extongbook.com

contents 目录

引言 - 令朋友漂亮好有满足感.....	006
袁咏仪序 - 一句“高，瘦，平”令我们一拍即合.....	008
陈衍里序 - 不听话的白老鼠.....	010
Zing序 - 张玉珊——美丽的误会.....	012
钟佩云序 - 有说不完的美容秘方.....	014
卢觅雪序 - 大胆的修身女子.....	016
郑欣宜序 - 靓令我重拾自信.....	020

◆ 基本护肤篇

美之基本步.....	027
廉价“猪油膏”急救干燥肌肤.....	054

◆ 清洁篇

养乐多强力去角质.....	063
一世无黑头.....	065

◆ 眼圈眼袋篇

靓靓至爱去眼圈面膜.....	069
痔疮膏神奇消眼肿.....	072

◆ 美白篇

30岁前后的美白秘方.....	080
美白面膜D.I.Y.....	086

◆ 防晒篇

独家披露白果去斑妙法.....	091
3大高科技美容去斑术.....	093

◆ 暗疮篇

- 西医古方硫磺去暗疮.....100
- 激素去暗疮真人案例.....102

◆ 抗衰老篇

- 两大必买精华——B5+Q10.....107
- 我最爱的4大神奇脸部按摩.....113
- 复合注射——30分钟挽回20年青春.....125

◆ 化妆篇

- 20分钟无瑕OL妆.....136
- 传授打底独门秘方.....137
- 夏士莲变自然粉底.....158

◆ 饮食减肥篇

- 公开28日排毒餐单.....164
- 避免坠入食物陷阱.....169

◆ 线条修身篇

- 普拉提手造塑身变出完美线条.....175
- 轻轻松松躺着瘦.....177

◆ 日本攻略篇

- 日本必扫16项心水最佳产品.....190

引言 >>

令朋友漂亮好有满足感

梦想成真，相信是每个人都期盼的事，我庆幸自己做到了。

扮靓是我人生中最大的兴趣，能够将兴趣转化为事业，自己可说是个幸运儿?!就算工作再辛苦，内心仍觉得开心满足。

加入美容界多年，至今仍然热爱这个行业，我实在享受替所有女朋友发掘她们更美的一面。我从不认为自己属靓女，但绝对是个贪靓之人，我想这是天生的，妈妈说我三岁开始就懂得自己搭配全套衣服鞋袜，还要配上手袋，装扮至最佳状态才肯上街，十分贪靓。所谓三岁定八十，这种个性至今没丝毫改变，一有机会去贪靓扮靓，我就会兴



奋莫名，身边朋友遇上美容疑难，不分早或晚，我都会第一时间抢着当帮手，因为我好享受当一位魔法变身者。

看到朋友因我的提议而变得更亮丽，自己也会好兴奋、好满足。

其实生活在香港的女性，要吸收美容信息绝不困难，但有时就因为吸收太多变成思想杂乱没有方向，反而会适得其反。

接触很多女朋友们以自己的一知半解作实验，结果很多时候会在小事上出错，别小看这些出错，有可能会加速将来的衰老。

累积了多年经验，知道很多女性在美容知识上的出错，大多是不够技巧或不够了解，造成她们对掌握“扮靓”不够逻辑及方向，令她们在美容路上走了不少冤枉路。

其实美容可以好“精”，也可以无难度，我希望透过这本美容书，跟女朋友们分享自己多年来美容修身的经验，为大家找到一条美丽捷径。

要亲身当美丽魔法变身者，只要有心，你也绝对可以做到。

袁咏仪 >>

一句“高、瘦、平”令我们一拍即合



说真的，我很怕替人家写序，一直都没有答应过其他人做这件事。不过，这次主角是张玉珊，我就破例答应，原因是希望让人知道她当生意人以外的另一面。

认识Shirley已经超过十年，看着她由黄毛丫头（虽然在我眼中她仍是初认识的小女孩）摇身一变成为上市公司主席，作为她的朋友，我真的很欣慰。

一直以来我们的关系都很好，无论我是否担任她公司的代言人，我们一直都是可以分享心事的好朋友，遇上问题她会跟我倾诉，我义不容辞地帮助，帮不上忙也一定会当聆听者角色。

记得十年前她刚开始做生意，决定代理丰胸丸，一天她专程来我家游说我当代言人，还理直气壮地跟我说：“你横看竖看都是高、瘦、平，最易看到效果，是最佳人选。”有人可能会觉得，她说话太直吧，但我就是喜欢她这种爽直性格，跟我一样，这就是我们投契的地方。接着我俩还一齐讨论策略，当时的情景至今仍历历在目，但一转眼间，她就做得这样成功。

其实当初她说要转型做生意，我都有怀疑她会否是柴娃娃心态，只有三分钟热度？又担心她在商场上经验尚

浅，定会遇上不少困难，她可以捱得过吗？现在当然知道答案，在她身上可以印证到“宁欺白须公、莫欺少年穷”，有志者事竟成是真有其事的。

当然，她的成功绝非侥幸，她的成功，是因为她对美容事业是由心奉献。

我觉得做美容最难的地方，是想其他人靚。她当然将自己保持得好靚、身形好皮肤好，绝对是美容人士，但最难得的地方，是她希望身边朋友都靚，当发现朋友因她的提议而变靚，她会由心笑出来，这种满足是不可以伪装的。可以看出她视美容为一盘生意外，也是有心去做好，一切从心出发。

Shirley非常留意美容信息，一发现有好的产品，就会推荐我试用，当看到我皮肤出现任何问题，就会立即打电话给美容师，要美容师以适合的疗程替我极速解决问题。

她又会毫不吝啬传授自创美容奇招，我曾经跟她说不懂化妆打底，化妆打粉底总是不均匀，她即刻写下所有步骤要我跟着做，我依照她的秘方，果然可以将妆容化得均匀、好薄也好服贴，这些美容心得虽然好简单，但一生受用，令我不由得不佩服。

记得怀孕时，她打电话问我可需要减肥，或可以推荐营养师帮手“胖宝宝别胖我”，当时我没有试用她建议的方法，老实说今时今日我仍然后悔当日没找营养师，虽然我现在身形苗条，但其实产后我用了好长时间去减肥，如果当日有找营养师，自己就不用加倍努力修身。

从很多琐事可以看出，Shirley很关心朋友，她希望所有朋友都靚，都像她保持得好，我最欣赏的是，她将这份关心贴心感染她的员工，她的团队对我一样很关心，每试完新疗程，总会细心问我效果，或是过程有不舒服，感觉像朋友一样。有Shirley在背后支持，我有信心一直可以保持住靚靚称号。

著名艺人



陈衍里 >>

不听话的白老鼠

得知美容界代表人物张玉珊小姐出书分享她的经验及心得，我觉得这实在是一众爱美人士的佳音。跟Shirley认识好一段日子，和她有着双重关系，她是我的朋友，也是我的病人。

作为朋友或是合作伙伴，我很欣赏她的魄力，她是一个做事非常认真的人，对自己的工作，更抱有一份热诚。年前我曾跟她于电视节目中合作，每次出席工作会议，她都会清晰表达自己独特观点与思维，而且很有创意，看得出她事先必定做足准备工夫，她的意见往往可令节目做得更出色。

作为病人，她就属于不太听医生活的一类，尤其是有关美容的，她都会有自己的一套。

我曾经提醒她尽量避免晒过多太阳，因为以她偏白的肤色，容易有机会出斑，但她不将我的提点放在心；她本身的肌肤于个别情况下属敏感型，我提醒她对含有某类成分的产品要尽量避免试用，但她对美容有份求知欲，每当有新的科技或是护肤产品推出，她都乐于当“美容白老鼠”。



试过有很多次，半夜时分收到她透过助手给我的求救短讯，如出现皮肤敏感或是面肿痕痒的问题，她的助手跟我说，Shirley偶尔是偏向虎山行，试用某些新产品前，其实预计到可能会招致敏感，她情愿亲身体验，不幸“出事”的话再找我补救。

我相信她这份对美探求的坚持与执着，正是带给她成功的重要因素。

皮肤科专科医生

Zing >>

张玉珊 —— 美丽的误会

外界对她有所误解，以为她的事业和成功，最大原因是“幸运”。

凡事有两面性。天生有姿色，在工作上可能更容易成功，另一方面，也可能是绊脚石。

张玉珊属后者。

跟其他人一样，要在商场上干出成绩，再有外表也一样要冲锋陷阵。得到今日的成果，她勤力，对工作专注，赤裸裸地付出，更勇于争取。

美丽，使她要加倍努力才能获得别人的认同。

可能我俩都走过一些看似平坦，实则崎岖的路，因而特别投契。

对她愈了解，就愈佩服她的努力及毅力。

能够将兴趣发展成事业，可能是她唯一最幸运之处。这却是最幸福的
幸运，要好好珍惜。

星级化妆师





钟佩云 >>

有说不完的美容秘方

得知张玉珊小姐出书，我第一时间想到，所有爱美的女孩子都有福了。

玉珊是一位名副其实的美容大师，当许多女明星声称自己得天独厚的时候，她却选择讲真话：在天赋的本钱之外，悉心呵护的工夫一点也不能少。她对多种品牌的护肤品都有魂牵梦萦的贴身体会，因此也是护肤品代言人的最佳选择。

我这样说，是因为曾与她一起合作过，她就是较早时品牌Yumei的代言人，而现在这个品牌已经有口皆碑，成为全香港最受欢迎的护肤品之一，可见她的号召力。号召力当然不是从天而降的，而是来自个人的努力，以及与生

俱来的一份雪肌冰心的魅力。

我与她相识于八年前，她来为我的分店开幕主持剪彩仪式，那时她约二十多岁，清丽可人。不过，多年来她的皮肤愈来愈好，比以前更有光泽和弹性，岁月的增加对她毫无影响，可见她的护肤之道不同凡响。

对于生意她也极有远见，曾为我们的业务扩展到台湾，提供许多宝贵意见，当年的初相识，我已知她必将成长为一尾凤凰。她对朋友、对事业的竭诚付出，有目共睹，我得以与她成为朋友而感到自豪。

因此，对于她能够将自己常保青春美丽的秘密写成书，我感到再适合也没有了，大家除了可读到她对于护肤品的经验之谈，还能够学到她的独创的方法。

护肤美容也是一门需要创意、决心、毅力的终身事业，只有敢于创新和勇于突破的人，才能够取得成功。

能和她一样，得以奉美容事业为毕生理想，我也觉十分荣幸。

卓悦集团副主席

