

<<媲美明星3 心机美颜术>>

图书基本信息

书名：<<媲美明星3 心机美颜术>>

13位ISBN编号：9787214087935

10位ISBN编号：7214087936

出版时间：2012-1

出版时间：江苏人民出版社

作者：小P老师

页数：163

字数：110000

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<媲美明星3 心机美颜术>>

内容概要

Q：每天的工作“鸭梨山大”，早晨越来越不敢正视镜子中疲惫憔悴的自己——皮肤干燥、肤色暗沉、肌肤油腻，痘痘和细纹爬上原本年轻的脸庞，怎样挽救日益衰老的问题肌？

《媲美明星3 心机美颜术》告诉你：

对于25岁以上的MM，这些是每个人都无法逃避的岁月痕迹。

应对肌肤问题，事前防范大于事后弥补。

如果还仅靠一般的清洁和保养步骤，那你就彻底Out了！

阳光的心态、正确的清洁护理方式、健康的生活习惯、由内而外的调养，都是保持美丽的不二法宝。

从美丽心态到美容细节全面“升级”，唤醒健康肌肤指日可待！

Q：真羡慕时尚杂志上的封面明星！

我也想拥有明星一样的超上镜小V脸、挺拔的鼻子，以及让人一看就想吻下去的性感粉嫩唇……难道360° 百分百无死角的美丽容颜真的可望不可及吗？

《媲美明星3 心机美颜术》告诉你：

明星的容颜也并非生而完美，但他们比我们更懂得用心机美颜秘术打造完美容颜。

小P老师在《媲美明星3》中用大量的篇幅毫无保留地分享了自己十多年为一线明星、时尚名模做造型的经验，只要跟小P老师学会明星绝不教你的心机“伪妆术”，你也可以从“暗淡无光路人甲”轻松变身闪耀大明星！

Q：肌肤问题非常严重，已经到了任何保养、化妆品都鞭长莫及的地步；想尝试市面上流行的医学微整形术，却不知道什么手术适合自己，也担心手术过程是否危险，不敢轻易地迈出美丽步伐…

…

《媲美明星3 心机美颜术》告诉你：

小P老师特别针对MM们常见的肌肤和五官问题，帮助一心求美的读者指点迷津，揭秘推荐目前市面上最安全、最权威、最流行的医学微整形项目，并详细地介绍了每个微整形术的适合人群、术前准备、手术过程、术后恢复注意事项等，让爱美的你对医学微整形有一个全面清晰的认识，聪明地选择最适合自己的美丽秘方，打赢美肌保卫战！

<<媲美明星3 心机美颜术>>

作者简介

亚洲最具人气造型师，曾担任蔡康永、何炅、黄晓明、大小S、林志玲等多位知名艺人专属造型，超级时尚达人；以及台湾金马奖、戛纳影展、釜山影展造型设计。

凭借对时尚敏锐的感知力和对整体造型设计的精准诠释，小P老师更被时尚媒体誉为“造型界的明星”。

已出版作品：《媲美明星：小P老师的魔法造型书》 《媲美明星2 百变发型》 《潮男密码》

小P老师微博：<http://weibo.com/perry28pp>

小P老师新浪博客：<http://blog.sina.com.cn/perry28pp>

媲美网：<http://www.pimei.com/>

<<媲美明星3 心机美颜术>>

书籍目录

Part 1 无瑕美肌

肤色暗沉

深浅痘痘

凹洞型痘疤

粗大毛孔

油田T区

下垂松弛

Part 2 精塑脸型

上镜巴掌脸

明星小V脸

名媛苹果肌

肿胀婴儿肥

臃肿双下巴

欧巴桑法令纹

木偶抬头纹

Part 3 无痕电眼

炯炯双眼皮

浮肿金鱼眼

熊猫黑眼圈

可怜泪沟

惨笑鱼尾纹

斑驳眼睑纹

无神眼袋

稀疏睫毛

Part 4 微雕T区

立体鼻梁

缩小鼻翼

圆润鼻头

Part 5 完美丰唇

性感嘟嘟唇

粉嫩婴儿唇

附录

<<媲美明星3 心机美颜术>>

章节摘录

Part1 无瑕美肌 哪个女人不希望自己是被岁月特别眷顾的骄傲天使？

可惜，深浅皱纹、暗沉色斑、不均泛红、粗糙毛孔……一个个剑剑锥心的美肌杀手，早已在不经意间找上了门，并像印章一样牢牢地刻在了你的脸上！

难道没有改变的方法吗？

当然不！

聪明的女人除了会充分利用多效合一的化妆品“伪妆”自己的皮肤微瑕，更会用各种高科技美容术若无其事地“焕然一新”，大声地向岁月说“NO”。

接下来，和小P老师一起走上美貌与智慧同行的无瑕美肌养成之旅吧。

肤色暗沉 拯救问题肌 自然通透的钻石般裸肌，让人看起来神采奕奕、美丽加分；反之，黯然无光的疲惫肌肤，就很容易被人误认为是“黑面神”降世。

而当你惊觉皮肤已大不如前时，岁月已悄无声息地将无情吻痕刻画在你的脸上。

日常生活中，氧化如影随形、无处不在，娇嫩的肌肤自然也难逃其影响。

我们的肌肤80%以上由蛋白质构成，随着日复一日的紫外线侵害，及年龄增长所带来的自由基伤害，使构成肌肤蛋白质的日趋氧化，变得浑浊不均，反映在肌肤表面上，就是那挥之不去的“暗沉黄气”，让你在不明所以的情况下，惊变“黄脸婆”。

难以抵抗的岁月“暗肤刀” 肌肤暗沉的主要原因是肌肤缺水 and 肌肤老化，而肌肤老化又包括四大成因：年龄老化、光老化、氧化和糖化。

龄老化：龄老化就是随年龄增长所造成不可避免的自然老化现象。

光老化：有时候我们会发现自己身上的皮肤摸起来还算光滑细嫩，但看起来粗糙松弛，局部还会看到色素沉着和粗大的毛孔，这就说明眼下出现的这些看似皮肤老化的现象，并不是真正意义上的年龄老化，而是因长期受到紫外线的侵蚀，使皮肤提前进入老化肤色暗沉状态，这就是俗称中的肌肤“光老化”。

氧化：氧化是肌肤衰老的另一巨大威胁。

日常生活中，有太多会加速肌肤细胞氧化的无形杀手。

不规律的饮食作息、工作生活压力、环境污染等内外施压，都会让肌肤中的自由基泛滥，从而产生面色暗沉、缺水干涩等肌肤氧化现象。

因此，在选择日常保养品时，兼具抗氧化及高效保湿力的多效合一抗老产品，无疑是最高效便捷的美肌好帮手；在眼周等容易出现第一道老化痕迹的脆弱区域进行重点密集保养，也是抵抗肌肤增龄的智慧对策。

糖化：糖分是人体必需的核心营养成分，而糖化作用是一种使胶原纤维组织变得僵硬的自然生物过程。

当糖分子附着在胶原纤维上，就会导致胶原纤维的糖化，而糖化的胶原纤维越来越难以摆脱糖分子，就会变得僵硬，失去弹性，逐渐失去它们原有的柔韧度，这会使肌肤失去透明感而愈加暗黄。

一些主打抗糖化功效的抗老保养品就是针对解决肌肤胶原蛋白糖化断裂所导致的脸色发黄状况。

警惕！

亮白肌肤“隐形杀手” 除了年龄增长和新陈代谢导致的肌肤老化，日常生活中还有许多导致我们的肌肤不再白皙清透的“隐形杀手”，下面我们来一一揭开它们的真实面目：**电脑辐射：**似乎身为一名E时代的“新新人类”，每天不对足电脑8小时，都愧对“ITgirl / boy”的称号。

殊不知，可怕的“电脑脸”将是伴随其套上的丑陋标签，电脑辐射会导致肌肤干燥缺水，电脑屏幕所产生的静电也会产生许多肉眼看不到的细小灰尘。

数码产品电磁辐射：现代社会对3C电子产品的使用已无处不在，但你有没有想过，当你拿着便利时尚的电子产品到处显摆时，其产生的电磁波已经在无形中对你的身体产生、或多或少的危害，不仅是对皮肤的损害，过量的电磁波甚至会损伤大脑中枢神经，造成头痛、记忆力不佳，严重时还会引起细胞癌变。

空气污染：近些年，城市污染日趋加剧，从前我们都说“出去呼吸一下新鲜空气”，现在想要做

<<媲美明星3 心机美颜术>>

这件免费又健康的事已经没那么容易，我们的皮肤终日处在这样污浊的空气中，又怎堪重负？油光、暗沉、痘痘、粗糙、泛红都将随之而来。

睡眠不足：良好的作息和饮食习惯都能帮助身体排毒调养，每天保证睡足8小时美容觉，更是身体各个器官正常健康运作的先决条件。

试想，当上司催促你明天必须交出方案，你不得不通宵达旦、熬夜赶工，一整天积累的毒素无法排出，进而引起肌肤暗沉无光、缺水失弹的早衰迹象，恶果不仅是第二天上班时顶着那张蜡黄干瘪的“苦瓜脸”，严重的甚至还会引发慢性疾病。

日晒过度：夏日阳光海滩上的比基尼辣妹在别人眼中绝对是美丽又性感，可享受完一场令人艳羡的日光浴后，付出的代价就是火辣阳光留下的深情吻痕，肌肤变得暗沉不均，这些日晒痕迹若不及时修复，甚至会演变为顽固色斑哦。

心机“伪妆术” 看，日常生活中潜伏着这么多促使肌肤变得暗沉失色的隐形杀手，真是需要步步在意，处处小心！

精明睿智的美妆达人当然不会被肌肤暗沉带来的困扰绊住漂亮的脚步，我们可以妙用“光感调色法”和“调色修饰法”以修饰出完美肌肤。

光感修饰法 明亮的色泽会让肤色看起来整体色度变浅，可以利用光线反射原理让肌肤从整体视觉上看来更有通透光泽。

用内含珠光微粒的珠光饰底乳先为肌肤打造一层柔和自然的光润底色，使皮肤质感更加水润光滑，让后续上粉过程更轻松，增强完美持妆效果。

眼下，市面上流行的润色防晒隔离霜/乳，绝对是美妆潮人们人手一支的饰底法宝。

东方女孩的脸色比较容易有偏暗、发黄问题，可利用颜色平衡原理，混搭造就最适合修饰自身肤色的润色粉霜。

如果是需要提亮冷色调肤色，就在粉底中加入1~2滴白色饰底乳，上妆后肤色会看起来更自然白皙；若本身肤色偏暖色调，就可选用紫色饰底乳来改善肤色。

小P老师贴心提示 涂抹紫色饰底乳时，万万不可贪心涂满全脸，很容易上色后惊变“大饼脸”，因为紫色本身会带来视觉膨胀的效果。

可用双手掌心相对面向脸部，两手间形成“括号”状（手指尖在发际线位置，手腕在下巴处），在两手中围起来的椭圆形区域部分均匀地抹上紫色饰底乳，完全推开延展后，整体肤色就会变得干净透明，且轮廓也变得立体。

1、先用最浅的粉底液刷在鼻梁至下巴的位置，画出“1”； 2、选用中间色号的粉底液从眉骨的地方到颧骨及法令纹处。

画出“2”； 3、用最深的粉底液从太阳穴的地方到鬓角及咀嚼肌的位置，画出“3”； 4、再用粉底刷将前面三个步骤中的三个颜色均匀地融合在一起； 5、选用自然色号的定妆粉做最后的定妆。

肌肤急救居家利器——面膜 肌肤一旦出现严重的泛黄暗沉问题，兼具密集补水及亮白滋养效果的润肌面膜，无疑是此时肌肤急救的最佳秘器！

敷面膜前，首先做好彻底卸妆清洁，配合一周1次温和去角质。

面膜能让肌肤喝饱水的原因在于它能紧密覆盖脸部肌肤，通过面膜与皮肤间的封闭作用，暂时隔离外界空气污染，让肌肤表面温度提升，肌肤毛孔会随升温扩张，促进汗腺分泌及细胞代谢更新，使肌肤含氧量急速提升，面膜中的有效成分深入渗透肌肤角质层，从而恢复肤质弹性光泽。

有人说面膜就是具有“瞬间效果”，与其强调面膜的保养效果，倒不如说它可以通过与外界隔离的方式，达到瞬间美丽的功效，因此密封效果便显得尤为重要。

而且在这个时间段内，肌肤与身体都获得了彻底的休息，就像短暂的睡眠一样，这就是面膜的附加价值。

目前，风靡美妆界的面膜，要属备受港台与内地美妆教主推崇的生物纤维材面膜，拥有极细小的20纳米生物纤维，密封效果最好，具有“类离子导入”效果，可使营养物质深入皮肤深处，精华液导入效果为一般面膜的30倍以上。

ForBelovedOne宠爱之名亮白净化生物纤维面膜 这款号称是美容大王每天必敷的生物纤维面膜

<<媲美明星3 心机美颜术>>

除了独含双重净白配方及保湿焕肤成分以外，其胜出于传统弹力织布面膜的赢战点还在于：其质地纤维直径为一般面膜纤维的1/133，敷上它后，仅能让气体通过，可最大限度避免有效精华液蒸发，给予皮肤媲美“类离子导入”术后的滋润赋弹效果。

用法相当简单，只需早晚彻底清洁皮肤后，撕开面膜包装，小心取出藏在三层面膜中间的弹性透明生物纤维膜，将面膜潮湿的一面（与半透明纸膜贴合的一面）紧贴轮廓完全伏贴于脸部，静待15~20分钟后撕下，如果是睡前敷，大可免洗直接去睡“美容觉”，次晨醒来，皮肤水嫩Q滑；也可用于干性皮肤上妆前的SOS补水工序，修复效果力立竿见影！

建议最好是在脸部保持微润湿的状态下敷上，这样能让肌肤最大吸收其水分及营养，敷后免洗，可直接进行后续保养或上妆。

巧用中医，养出肌肤透白光泽 当然，若想赶走肌肤暗沉内在保养也至关重要，因为如果不从身体内部进行调理，很难完成由内而外至臻焕白的美肌使命，只有内外兼备才能事半功倍。

传统中医理论认为，人的肤色是由内在的脏腑调养的，最容易影响肤色的当属肝、脾、肾三脏。

《黄帝内经》的“脏象学说”中，关于美颜的问题就提到要“养于内、美于外”的观点；意思是，若脏腑功能失调，气血不顺、精气不足、阴阳失调，肤色就容易暗沉，产生色斑及皮肤浮肿松弛。

中医认为肝主疏通及宣泄，若人经常处于压力、紧张及情绪不佳的状态下，肝气就会郁结，从而引发肤色暗沉发黄。

脾脏也是影响肤色的重要原因，如果饮食失调及心神不宁，会影响消化功能，随之产生脾虚现象。

操劳过度则会造成虚火上升，也会使皮肤变得粗糙晦暗。

而肺主皮毛，由于“肺为气之主，肾为气之根”，肾虚或肾水不足则会影响肺脏功能，肤色也会变差。

。

小P老师贴心提示 根据以上的中医理论，我们可通过膳食疗法为肌肤进行修复补给。

MM们不妨多食用些补气血和富含胶原蛋白的食物，如桑葚、水蜜桃、蜂蜜、芝麻、核桃、西洋参、红枣等，都有助于补肾益气，让全身气血更调和畅通。

皮肤微循环自然无阻，肤色也会变得健康红润。

我们还可在办公室种植小绿植以净化空气，帮助皮肤和肺部代谢排毒。

薄荷、长春藤、仙人掌都是帮助肌肤抗辐射及抗压的首选绿植。

Lancaster兰嘉丝汀护肤舒氧保湿按摩面膜 这款面膜具有三重护理功效，添加银杏萃取精华，结合专利“氧气采集系统”及神奇“激活微循环配方”，为肌肤增进“排毒微循环—补氧—锁水保湿”三大美肌进程，迅速赶走肌肤疲劳痕迹，唤醒沉睡肌底能量。

可在白天上妆前紧急补水用，只需取两颗珍珠大小的用量涂抹吸收，淡淡薄荷味的水蓝色啫喱，延展即渗透肤质，“吃”进去的皮肤Q弹有光泽。

同样适用于快速修复水润肌肤，最大程度完善后续上妆效果。

还可在睡前直接抹上厚厚一层免洗入睡，清晨醒来，肌肤依然光鲜清透。

无痕美颜术 很多MM都梦想拥有明星和模特那样的晶莹美白肌，除了常规的保养、彩妆手段之外，明星模特们还有一招不会轻易告诉我们的美颜秘籍——高科技美容。

想要对付肤色发黄暗沉，现在市面上比较流行的高科技美容术主要有“肌肤注氧”、I2PL激光疗法和光子嫩肤，下面我就这几个项目给大家详细地介绍一下。

肌肤注氧 目前，市面上也推出了一些主打“肌肤注氧”的高端医学美容项目。

注氧机可直接吸收自然空气，净化后，再经过机器产生高活性氧分子，通过专用美容面罩导入脸部肌肤。

这种疗程方式，感觉就像为肌肤快速补水，让皮肤吐故纳新般舒展，使肤色恢复白净红润。

还有一些专业美容院推出了氧气太空舱，原理就是结合高温与氧气，将舱内的氧气急速凝结，变为细微雾气，美容的同时还可达到纤体瘦身的效果。

I2PL激光疗法 I2PL激光疗法是利用单一波长的激光进行治疗，针对一些特殊问题肌肤的治愈效果极佳。

与已有的激光疗法不同，I2PL激光是利用各种波长的激光，将复合形波长射到皮肤上，最大程度减少对皮肤伤害。

<<媲美明星3 心机美颜术>>

以3~4周为间隔，反复接受4~5次治疗后，脸部肤色的不匀暗沉、血管扩张、顽固雀斑及黑痣等色素沉积问题都能得到明显改善，同时毛孔和细纹也会缩小淡化，皮肤弹力增强，综合解决各种肌肤老化问题。

光子嫩肤 曾经有很迫切想解决肤色暗沉问题的MM找到我，希望我能提供一个立竿见影的方法。

我就这个问题专门咨询过医生，空军总医院激光整形美容中心的大夫建议那些急切想改变肌肤暗沉问题的MM可以尝试非剥落方式的专业医学美容项目——光子嫩肤。

光子嫩肤是运用宽光谱（560~1200纳米）的强脉冲光技术，使用特定波长的脉冲强光能量穿过皮肤表皮，选择性地作用于皮下色素或血管，使其充分分解吸收。

同时还可最大限度地促进肌肤胶原组织更新增厚，一般5次为一个完整疗程，可达到美白嫩肤目的。

和以前的化学剥脱嫩肤术等相比，可将手术对皮肤的损伤程度降至最低，最大缩短术后愈合期，不会造成任何不良反应及并发症，更安全可靠。

治疗时，光子嫩肤仪的治疗头导光晶体会轻轻接触待治疗皮肤，并开始释放强脉冲光，痛感轻微，类似于用橡皮筋轻弹皮肤。

治疗后轻柔清洁皮肤即可，如有轻微发红现象，可冷敷治疗区约15分钟，直至灼热感完全减退。

最后，小P老师为大家介绍两个适合治疗后皮肤恢复健康光泽的护理产品：**Clarins娇韵诗清透美白精华乳** 针对亚洲女性度身设计的高效美白明星产品。

萃取天山雨衣草及多种复合植物美白精华成分，深入润透，有效抑制黑色素形成及沉淀，淡化色斑；舒适柔润质地，渗透力极佳，延展推开即平滑沁润肌肤，肤质纹理明显变澄净细腻，肌质透白无瑕。

BobbiBrown波比布朗舒缓保湿化妆水 无酒精舒敏配方，含镇定效果的小黄瓜萃取成分和甘菊精华，重重紧锁水分，赋予肌肤持久光泽水嫩质感；每次使用，只需轻拍吸收，肌肤即时感受舒缓镇静效果，肤质清新透光，疲惫凝滞肌肤最大程度得以修复，肤质强韧度提升。

<<媲美明星3 心机美颜术>>

媒体关注与评论

小P老师是美容大王的老师哦！
爱美就看这本书，你也能成为美容大王！
——大S 这本书的作者真的是小P老师吗？
因为他越来越帅，我几乎要认不出他来了！
——小S 从事与美丽有关的工作多年，小P老师是我认识的永远给我惊喜的专家！
他对新知的追求让我尊敬。
——李静

<<媲美明星3 心机美颜术>>

编辑推荐

亚洲超人气造型天王、美丽的魔法师小P老师为爱美的你独家揭秘明星绝不教你的心机美颜术。

想Hold住无瑕美肌？

想拥有超上镜的明星脸？

想抚平肌肤岁月吻痕？

想拥有360°无死角完美容颜？

但如果你还仅靠一般的清洁和保养步骤，那就彻底Out了！

你需要立刻更新你的美颜态度！

唯有绝无死角的心机“伪妆术”和安全无痕的医学微雕术，双管齐下，内外兼修，方可成就完美明星美颜！

在《媲美明星3：心机美颜术》中，小p老师亲自探访高科技美容第一现场，深度解密高科技美容术，带给你最安心的美丽新提案，让你逐级进阶，变身大美人！

读《媲美明星3：心机美颜术》，你将学会： 无死角心机“伪妆”术--明星容颜即刻呈现！

超有效按摩保养法--事前防范大于事后弥补 高科技无痕美颜术--让爱美的你全面了解微整形术

<<媲美明星3 心机美颜术>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>