

<<大S的美容秘籍>>

图书基本信息

书名：<<大S的美容秘籍>>

13位ISBN编号：9787564043704

10位ISBN编号：7564043709

出版时间：2001-5

出版时间：北京理工大学

作者：孙杰

页数：152

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>

<<大S的美容秘籍>>

前言

前言 娱乐圈光鲜亮丽、美女如云，其中一些美女拂去浓妆艳抹后和你我并无差别，更有甚者，简直惨不忍睹。

然而，也有把美丽做到极致、无论何时都无懈可击的典范：大S——徐熙媛便是其中的佼佼者，美丽之于她如同生命一般重要，不可懈怠。

大S17岁出道，与妹妹组合成SOS（后更名为Asos），演唱《十分钟的恋爱》一炮而红后，又接连主持了《娱乐百分百》《我猜我猜我猜猜猜》，在娱乐圈稳步发展。

2001年，25岁的大S凭借《流星花园》中杉菜一角大放异彩，在全亚洲知名度飞升，入围了金钟奖最佳女主角。

在此之后，大S凭借她的美丽以及独特的气质在演艺道路上一帆风顺，主演了多部影视作品，成为华人地区当之无愧的一线女星。

美丽优雅的大S，除了有歌手、演员、主持人等傲人身份，还有一个让很多女星羡慕不已的“美容大王”的封号。

虽说容貌是天生的，除却昂贵而危险的整容手段，我们还可以通过后天努力培养自己的气质与美丽。真的可以吗？

不用怀疑，“美容大王”已经帮我们证明了这一点。

她真的很爱美，从头到脚，从内到外她都追求完美。

为了做到这一点，她不惜把自己当成实验室里的小白鼠，亲身尝试一切可能实现并保持美丽的办法。

不夸张地说，演艺圈天后级的人物大S，美容成果简直比她的戏剧成果还要丰富。

在她看来，美丽不仅仅是外表，一个人对待生活的态度也很重要。

天生丽质的美女毕竟少之又少，后天的保养才最重要。

精致漂亮的女人很注重生活细节，把自己打理得干干净净，舒舒服服，让别人赏心悦目的同时，自己也会感觉到自信与快乐。

清新美丽的杉菜已经是大S十年前的作品了，而立之年拍摄《爱的发声练习》时，穿上高中制服的她俨然就是个青春的高中生，这十年的岁月带走了她的青涩，留下了她的美丽，带来了她的优雅，时光的作用在她的精心保养下似乎无能为力。

大S除了潜心钻研各种美白、保湿等肌肤保养秘术，对自己的身材、线条要求也很严格。

不管多忙，她都会抽出时间锻炼身体，让自己的身材保持在最理想的状态。

本书结合了大S的美容之道、亲身实践并总结了最实用的美容方法及轻松的瘦身秘术，打造最全面的美丽，不必整容便拥有比肩明星的美丽气质，使你成为凡人中的仙女。

不要懒惰，美丽开始啰。

<<大S的美容秘籍>>

内容概要

每个女人都梦想自己能变得更美、永远年轻。

对她们来说，美的追求永无止境。

但是，有很多爱美的人，却为美走进了误区。

一个人的美，不仅仅包含脸蛋的部分，还包括窈窕的身姿，优雅的气质，以及穿着的品味。

所有这一切综合起来，才能打造出一个真正美女的形象。

大S徐熙媛算是娱乐圈中对美容最有心得的女星之一了。

她对美的执着和追求让人钦佩，同时，她敢让自己当小白鼠来试验美容效果的勇气更让人刮目相看，

对于一个已经修炼到“仙女”级别的人物，人们也不禁好奇，她究竟有何美容秘籍？

《星秀场丛书：大S的美容秘籍》将一一为您揭开。

<<大S的美容秘籍>>

作者简介

孙杰，天津人，80后女作者。

在多本时尚杂志发表美容类文章、某时尚杂志美容版专栏作者，在多个论坛担任过美容版块版主。出版有《S.H.E：仙杜瑞拉的爱魔法》等作品多部。

<<大S的美容秘籍>>

书籍目录

Lesson 1 面部护肤全攻略面部护理，七分清洁三分保养远离肌肤问题，让你素颜也有回头率抗痘绝招，你知道几种？
对抗眼部衰老，让岁月不留痕迹美白不是梦，方法大揭秘高科技美容，打造搪瓷美人Lesson 2 教你如何练就s型曲线好身材不一定要瘦，但是要有料告别大象腿，教你如何练就性感美腿慎用减肥产品，小心危害无穷不节食的减肥法，让你吃出迷人曲线运动瘦身，到底有多大效果？
久坐族，该如何打造迷人翘臀？
Lesson 3 美容大王秀发保养秘籍头发的秘密，你知道吗？
打造健康秀发，洗头的方法很重要掌握护发诀窍，让秀发远离伤害如何做到美丽，又能将头发的损害降到最低呢？
选择一款适合自己的发型，你也会像明星一般闪耀发型DIY，闪亮发型自己搞定Lesson 4 不败妆容方法大揭秘眼妆攻略，教你如何“电力四射”唇妆攻略，让你“唇唇欲动严”掩盖岁月痕迹，如何让妆容帮你打造不老神话？
优雅妆容详解，看大S的美丽蜕变脸形不同，妆容也有讲究掌握面试妆容要素，帮你顺利赢得第一份offerLesson 5 “美容大王”优雅穿衣经掌握着装原则，让你随时光彩照人OL通勤装，白领女性必读休闲逛街着装，周末依然抢眼巧搭配饰，让你尽显大牌范儿“足”够浪漫，鞋子怎么与衣服搭配？
Lesson 6 美齿帮你秀出明星式笑容健康让美丽从齿间绽放戴牙套也是一种时髦牙齿美白，美容新趋势手足护理，从每一个细节开始用心呵护指甲，让美丽从指尖绽放Lesson 7 重视手足护理让女人优雅形象不打折扣Lesson 8 身体其他部位护理锦囊护唇“零死角”，让你“秒杀”无数眼球巧妙脱毛，祛除尴尬文身好刺，祛除难Lesson 9 教你几种获得美丽的免费处方知道自己的肤质如何很重要。
情绪差，茵分保养只见十分功生命的答案，水知道摆脱抑郁，让每个毛孔都High起来多学几门才艺，腹有诗书气自华

<<大S的美容秘籍>>

章节摘录

插图：抗痘绝招，你知道几种？

现在，痘痘已经不再是青春期的标志，很多已经年过三十的人，仍然时常被痘痘困扰。

医学界称这种痘痘为“成人痘”，也叫“后青春期痘痘”，一般发生在女性身上的概率要比男性高很多，特别是25—35岁混合性肌肤的都市女性最容易滋生这种痘痘。

成人痘的出现不分季节，额头、嘴巴周边、脸颊都属重灾区，还会在同一部位重复发痘。

究其原因，“成人痘”的出现主要有以下几种：遗传、化妆品使用不当、生活压力过大、睡眠不足、便秘、饮食不科学、内分泌失调、服用类固醇药物等。

建议经常长痘痘的人士要先弄清楚自己长痘痘的原因，然后再针对性地寻找抗痘的秘方。

比如，遗传原因：有的人天生肤质就好，就算后天没怎么保养，仍然能保持良好的皮肤状态。

而有的人就不同了，先天的肤质不好，再加上后天护理不当，长痘痘就在所难免了。

在这种情况下，建议找到一种适合自己肤质的整套控油产品，慢慢调理，肤质也能得到改善。

如果你长痘痘的原因在于饮食不科学、便秘，那么你就要调整自己的饮食结构了。多吃高纤维的水果、蔬菜，解除了便秘困扰，体内毒素被清除，痘痘自然就会消失。

假如你因为睡眠不足、生活压力过大而长痘痘，建议你做做瑜伽，放松身心，并在出痘痘期间加强清洁、保证睡眠，痘痘便会很快消失。

内分泌失调引起的痘痘问题，除了需要做好美容工作外，建议你去看中医，通过内服外养达到标本兼治的目的，痘痘问题也就迎刃而解了。

在抗痘方面，大S也颇有心得。

大S的肤质不是那种很容易出油的肤质，但是偶尔也会长痘痘。

在痘痘还未长出来之前，她如果发现脸上哪里是红红的一块，而且碰一下还会痛，她就知道，那是要长痘痘的预兆了。

这时候，她会使用撒隆巴斯，把它剪成能盖住痘痘的大小，贴上去，一段时间后痘痘就消了。

不过，这种方法只适合那些偶尔长痘痘的人，若是因内分泌失调而长期长痘痘的人就不太适用这种方法了。

另外，茶树精油也是一款不错的祛痘产品。

1933年，英国医学杂志曾报道说：“茶树精油除惊人的杀菌力外，对组织不会产生任何的损害，这一点是前所未有的，因为一般的杀菌剂除了可杀死细菌外，也会摧毁正常组织。

”虽然茶树属于无毒性之植物精油，但是它的分子小，挥发性很高，如果直接使用，会引起不适。

因此，在使用精油之前一定要先稀释，再用棉花棒擦在痘痘上。

大S就常使用AROMABAY这个牌子的精油，她觉得一涂上该精油，立刻就能感受到痘痘收缩了，效果不错。

在娱乐圈里，别看那些光鲜亮丽的明星们脸上没什么瑕疵，其实被痘痘困扰也是常有的事。

大S曾揭秘娱乐圈中常用动力蓝光来预防痘痘。

动力蓝光整个过程也就40分钟左右，做的过程就像在海边晒太阳，但是要晒到整个脸上都热热的，并且大概做到4次以后才能见到效果。

如果是严重的大痘痘还要打痘痘针，痛的程度也相当惊人。

不管你用什么方法祛痘，但是切记：千万不要直接用手挤，以免留疤。

下面就给大家介绍一种防止成人痘落疤的方法：先用玉米粒大的磨砂膏在痘痘处去一下角质，最好用柔肤水先敷一下痘痘；当痘痘顶端稍微软化后，再用粉刺针轻轻刺破一个小口，用药用脱脂棉轻压，吸干净脓血；等痘痘变平了之后，什么都不需要涂抹，只需让它自然干燥愈合就可以了。

成人痘消失后，痘疤会出现两种情况：一种是色素沉淀留下痘印；另一种是凹洞。

前者随着时间会自行消失，而后者就要麻烦很多。

其实，与其花心思治疗痘痘，还不如找到自己长痘痘的原因，重点预防痘痘。

这样一来，既不用担心那些很久才能消失的痘印，又不用担心几年仍不能修复的凹洞了。

<<大S的美容秘籍>>

编辑推荐

环球唱片公司授权200张珍贵照片，新浪、搜狐、腾讯、网易等门户网站编辑鼎力推荐！

全方位、立体化全面展示美容大王的养颜秘籍！

孙杰编著的《大S的美容秘籍》结合了大S的美容之道、亲身实践并总结了最实用的美容方法及轻松的瘦身秘术，打造最全面的美丽，不必整容便拥有比肩明星的美丽气质，使你成为凡人中的仙女。

不要懒惰，美丽开始啰。

<<大S的美容秘籍>>

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>