

<<26位大明星的养颜经>>

图书基本信息

书名：<<26位大明星的养颜经>>

13位ISBN编号：9787508051277

10位ISBN编号：7508051270

出版时间：2009年4月

出版时间：华夏出版社

作者：魏清素

页数：249

字数：251000

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>

## <<26位大明星的养颜经>>

### 前言

生活中少不了娱乐，娱乐圈不能没有明星。明星中最让人赏心悦目的就是美女明星，她们生就的一副美人胚子，再配上合适的造型，像是不小心坠落凡间的仙女。

她们气质高雅、容颜俏丽、明眸善睐、笑靥如花，一颦一笑都动人心弦。偶尔流泪时更是梨花带雨，颠倒众生。

更有甚者，出道几十年如一日，岁月并没有催人老去，她们四五十岁的容颜丝毫不输给二十多岁的青春少女，反而多出几分成熟知性的迷人气质，让人不由心生感慨：原来，有些女人是越老越美的。

作家孙绍振曾经发表过一篇《美女危险论》，他说：“美女是危险的。

西施因为美而被当做政治交易的工具，而那个丑陋的东施却活得很自在。

美是可以害死人的，海伦因为美而引起了特洛伊之战。死了十万人，那个打开了邪恶盒子的潘多拉，把世界的精神都污染了，反而没事。

王昭君因为美而远嫁匈奴。

那些因为不够漂亮而落选的宫女却能终老故乡。

林黛玉的美毁了她的生命，而傻大姐却活得十分滋润。

”

## <<26位大明星的养颜经>>

### 内容概要

娱乐圈极具代表性的26位美女明星： 本书挑选了章子怡、孙俪、刘亦菲、高圆圆、大S、张曼玉、赵雅芝等26位在娱乐圈非常有代表性的美女明星，用轻松时尚的方式，向读者一一呈现她们在皮肤护理、美容、瘦身、化妆等方面独特的方法。

美丽可以由借鉴得来：“偷来梨花三分白，借得梅花一缕魂”，美丽可以由借鉴得来。明星也并非天生就具有超好的身材和容貌，只是她们更加注重保养和塑造，美丽也就慢慢得到了。我们可以通过她们的美容心得获得美的全新体验。

简单实用的方法更能塑造美丽： 很多人认为明星的美容方法肯定是极尽奢华，保养方法是常人无法企及的。

但事实上并非如此，她们的美容方式也有最简单的、最易学和最实用的。

所用材料也是唾手可得的，如蜂蜜、鸡蛋等，爱美的你不妨一试。

## <<26位大明星的养颜经>>

### 作者简介

魏清素，对娱乐圈及美容风尚有敏锐的触觉，现为专职编辑，涉猎生活保健、社科文史等多个领域。代表作品有《实用生活妙招全集》、《细节决定健康全集》、《朱丹溪抗衰养颜心经》等畅销图书，深受广大读者喜爱。

## &lt;&lt;26位大明星的养颜经&gt;&gt;

## 书籍目录

巩俐 “女人生来就是美丽的” 巩俐保养肌肤的“三个基本点” 六个方法让你拥有完美肌肤 朱  
 不出一丝瑕疵的美目塑造法 巩俐的中医养颜法章子怡 一切遵循自然才是美丽的 章子怡美丽独门  
 秘方：自然护肤法 “减肥我从来没有放弃过” 着装：适合自己的才是最美的 章子怡独特的保养  
 秘诀范冰冰 美艳“猫女”的扮靓秘诀 “猫女”不喜欢化妆 保养法则：从简单自然开始 范冰冰  
 五步祛痘法，还肌肤光洁如初 范冰冰坦言如何打造乌黑完美秀发 范冰冰打造巴掌小脸秘诀赵薇  
 私家养颜美容妙方大起底 赵氏“懒人美容法”打造靓丽容颜 赵薇养颜妙物大盘点 赵薇的飘逸秀  
 发养成术 性感赵薇是这样炼成的孙俪 让美丽像花儿一样自然盛开 定期排汗：孙俪丝质肌肤护理  
 妙法 内调给她弹指即破的肌肤 运动给了孙俪健康和美丽刘亦菲 “神仙姐姐”的美容术 刘亦菲  
 如是说：女儿是水做的 闪亮秀发需要全方位呵护 跳舞、游泳让刘亦菲气质不凡 足够睡眠+合理  
 饮食练就魔鬼身材高圆圆 一朵静静绽放的清新雏菊 精心保养，让青春定格在远的17岁 化妆为美  
 丽加分 “怎么吃也不会胖”的福气李静 我并不完美，但我将寻求改变 李静的美丽心得大曝光  
 教你快速解决肌肤小问题 李静天天离不开大杏仁 既亮又靓!用秀发吸引目光 李静：产后与肥肉“  
 死磕” 李静不一样的穿衣扮靓法则 李静教你如何拥有诱人嘴唇 美女绝不放过手的护理 传授给  
 职业女性的化妆技巧姜培琳 在时尚的光影变幻中自由穿行 姜培琳：保养肌肤以清洁为主 姜培琳  
 ：“肌肤护理，我崇尚专业” 姜培琳完美身材“六招数” 姜培琳的美丽食谱 姜培琳：“美丽是  
 靠内涵和教养充实的” 姜培琳美轮美奂的着装风格徐熙媛 美容大王从头到脚都要美 大A拥有水  
 润秀发的独家秘籍 大S传授肌肤细腻嫩滑之术 美自战略：要自得像日光灯 美容大王闪亮双眸养  
 成术 性感诱人双唇的保养大揭秘 瘦腿、翘臀、美腹秘诀伊能静 美丽教主的美容历程 美丽教主  
 指令：再累也要仔细卸妆 正确洗脸就是保养的第一道程序 给眼睛来一场按摩的盛宴 生活习惯好  
 ，身材就能不走样 美丽教主丰胸有术吴佩慈 九头身怪怪美女的扮靓法则 美丽达人的独特中医美  
 容招数 吴佩慈的SKINCARE心法 秀发乌黑亮丽的秘诀 吴佩慈独特的3D美胸秘籍 吴佩慈的修  
 长美腿养成术 性感美女，纤纤细腰不可或缺 做女人就要从手到脚全都美陈德容 得天独厚+精心  
 养护=美丽永驻 陈德容容护肤王道：回归基础 重视细节，让自己越来越白 季节不同，保养各异  
 陈德容教你几招画出大美女 每天3分钟，按出无瑕美肌 陈德容传授告别熊猫眼秘诀 美丽道路  
 上一定要注意的小问题 与“毁容”行为说ByeBye林志玲 台湾第一美女的独特养颜招数 林志玲的  
 美肤瘦身秘诀 林志玲简单用盐美容术 林志玲丰胸心得 林志玲不一样的化妆与着装风格舒淇 做  
 一个内外兼修的花瓶 舒淇教你速变娇嫩“水美人” 舒淇这样轻松塑造性感身材蔡依林 美丽七十二  
 变的独门保养心经 蔡依林美肌魔咒 蔡依林独门美丽心经 看蔡依林变身性感小女人 百变蔡依  
 林之护发解惑 蔡依林缘何拥有33C的美胸 蔡依林教娇小型女孩如何穿衣张柏芝 桃之天天，灼灼  
 其华 张柏芝如何保持完美身材 揭秘产后消脂良方 张柏芝如何拥有婴儿般的肌肤梁咏琪 清纯玉  
 女的美容秘密 梁咏琪混合型肌肤的保养秘密 矿泉水+草莓——梁咏琪的护肤小窍门 梁咏琪如何  
 拥有高挑有型的身材 梁咏琪：短发让我更自信杨采妮 只要够自然，你就会很美 杨采妮的美肤秘  
 诀 女人的“美容剂”：汤汤水水 杨采妮与蜂蜜的美丽约会 杨采妮的独家美容小窍门 护发招数  
 ：疼爱头发要精心 杨采妮美丽密码：化妆也有小技巧张曼玉 经得起时光雕琢的神话女人 张曼玉  
 ：肌肤保养，关键是心态 张曼玉的保养秘招：鸡蛋美容效果好 张曼玉缘何拥有令人羡慕的身材  
 张曼玉的感悟：美丽是一种境界周慧敏 永远不老的“白雪公主” 周慧敏护肤谈 完美体态需要注  
 意生活细节 周慧敏乌黑秀发的养成经 周慧敏时刻不忘细心呵护“心灵的窗口” 周慧敏养生之道  
 ：内外兼修，才能两全其美关之琳 演绎美之典范 护肤要趁早，一直美到老 护肤之道：美丽食中  
 来 “运动比吃补品更有效”赵雅芝 不变的温柔，不老的容颜 赵雅芝四个美容小秘诀 随性生活  
 ，让女人更美丽宋慧乔 美丽清新的保养之道 宋慧乔是怎么保养的 人参茶和柠檬汁让乔妹肌肤水  
 润白皙 乔妹护发的自然“发”则 天生丽质的乔妹化妆自有一套李英爱 演绎东方女性的绝版优雅  
 李英爱“氧气美女”养成计 李英爱的瘦身秘诀金喜善 绝世之美的美容大揭秘 金喜善是怎么保  
 养肌肤的 “橄榄油狂”的美丽窍门 蜂蜜瘦身成就韩国第一大美女 金喜善因食而美的独家秘方

## <<26位大明星的养颜经>>

### 章节摘录

插图：巩俐“女人生来就是美丽的”巩俐保养肌肤的“三个基本点”其实，保养肌肤最关键的还是要保持好的生活习惯，生活习惯不健康，即使有再好的保养方法，还是会在很大程度上对肌肤造成伤害。

巩俐说：“由于平时工作、拍戏都很忙，所以我很少有时间去美容院，因为去美容院很花时间。

”而为了保养肌肤，她一直都坚持着健康生活的“三个基本点”。

1.睡眠充足巩俐说：“我认为睡眠、食物对肌肤有好处，尤其是睡眠，对平衡肌肤的新陈代谢很有好处。

如果睡眠不好和经常熬夜，会出现黑眼圈、眼袋、肌肤松弛等状况，所以虽然经常会不分白天黑夜地拍戏，但我也会抓紧时间睡觉，让肌肤得到放松。

“多睡觉已是我的习惯，有时候拍片太累，回到酒店根本不卸妆，倒头就睡。

大家都说这样很伤肌肤，但我担心一洗脸又来精神了，睡不着对肌肤更不好。

因为拍片经常是夜以继日地工作，睡眠严重不足，只要我在家就会好好地补觉，充足的睡眠可以说是我的保养秘方。

”2.饮食清淡巩俐认为，食物对肌肤也很重要，要想肌肤好，就不能吃太油腻的食物和刺激性食物，而应该多吃蔬菜、水果、清淡的食物、健康的粗粮，如果吃肉的话建议选择牛肉、羊肉。

她还表示，应该多喝滋补的汤来养颜美容，因为汤里的营养很丰富，对肌肤、身体都很有好处，而且还能美容养颜，也不用担心会发胖。

3.多做运动巩俐平时喜欢打羽毛球、网球，喜欢跑步，这些运动可以使全身都能得到锻炼，不仅可以使身材更匀称，还能让肌肤彻底地出汗，加速肌肤的新陈代谢。

六个方法让你拥有完美肌肤巩俐现在已经四十多岁了，但是肌肤依然光滑细嫩，体态匀称，看上去也就30多岁的样子。

谈到保养，她透露了自己总结的六个小方法，和广大爱美的女性一起分享。

1.防晒最重要巩俐说：“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。

”

## <<26位大明星的养颜经>>

### 编辑推荐

《26位大明星的养颜经》私家美容保养秘籍让你像他们一样美，总有一些秘诀和妙法适合你，为爱美的你增添无限风采！

护肤·护发·化妆·着装·瘦身？

身材保养。

最靓丽的容颜 最私密的心得最实用易学的养颜秘籍 最不同凡响的美容盛宴章子怡：无论是什么原因造成眼部浮肿、黑眼圈、眼角皱纹等，都可使用指压、按摩的方式达到缓解的目的。

赵薇：用醋洗头，可以令头发柔顺，容易打理，头发会特别有光泽。

林志玲：其实最好的保养，就是让肌肤休息。

最好让肌肤自由地呼吸，不要在年轻的时候使用太多的保养品。

平常搽保养品的时候加入一些按摩的手势，就有紧实肌肤的功效。

蔡依林：在下水游泳前涂抹一些免冲洗的护发产品，它们通常可以缓解氯和海水中盐分对头发的伤害。

张曼玉：很多不好的东西，温水都会帮你冲走，这是最大的秘密。

赵雅芝：橄榄油黏黏的质地能有效防止肌肤水分蒸发，并使肌肤有很好的附着力。

宋慧乔：千万不可以敷着面膜睡觉，不然原本喝饱了水的肌肤，反而会被已经干了的的面膜吸去水分，让肌肤逐渐变干。

<<26位大明星的养颜经>>

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>