《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

出版社：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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.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

《星秀场丛书:大S的美容秘籍》——美容大王的美丽秘籍。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？孙杰编著的《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 不败状容方法大揭秘 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，这一点是前所未见的，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》

精彩短评

1、根本没多少内容是大S自己讲的，甚至全书根本没多少文字，基本就是一本写真
2、方便快捷是王道
3、书很好，挺喜欢的，快递很快。
4、星秀场丛书：大S的美容秘籍
5、都是些无聊的东西，不值得收藏，照片一大堆，垃圾
6、书的排版很漂亮，我才买到，还没来得及看，不过感觉还不错，至少书很漂亮！喜欢大S！给个好评！
7、有很多内容比较使用，希望大S尽快出书，推荐一些当下商场里的还有网络可以购买到的化妆的优点和缺点，适合什么样的肌肤使用
8、为了讨好老婆买的，她看了反映还不错，哈哈，幸亏没拍马屁拍到马蹄子上。
9、美容大叔
10、纯粹是标题党
11、卖产品的吧……
12、其实像这类的书很简单，我觉得这本书和我想象的一样，看看就过看看就忘，没多大的实施性
13、就是为了看看她俩年轻时候的照片
14、蛮不错的，非常不错！
15、内容少，不是很好！！

《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:www.tushu000.com