

# 《素颜没再怕》

## 图书基本信息

书名：《素颜没再怕》

13位ISBN编号：9787807638681

10位ISBN编号：7807638680

出版时间：2013-1-1

出版社：小布 广西科学技术出版社 (2013-01出版)

作者：小布

页数：107

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](http://www.tushu000.com)

# 《素颜没再怕》

## 前言

推荐序（牛尔）距离完美的肌肤就又更进一步了！小布老师是个让我有很多惊奇的人，他拥有偶像般的外表，去KTV唱起歌来却有着实力唱将高亢动人的歌喉，读的书与写的文章又活生生是个文艺青年，与他谈天，又觉得他像是个阳光般的无忧无虑的幽默大男孩……你很难想象他拥有这么多的特质。每多认识他一点，就会多一点惊奇，而这本小布老师最新的力作，又是一个不同的惊奇，他用最生动的笔触以及最灵活的方式让大家了解，在不同年龄时会遇到的各种肌肤状况，而这些状况又该如何正确地透过护肤方式来达到最大的改善。拥有这本书，相信距离完美的肌肤又更进一步！推荐序（何灵）最细心又体贴的保养专家和小布老师认识应该是好几年前，那时候他来上我的《我是大美人》节目，他一直给我感觉是非常努力也非常敬业，很好相处的人，并且也是拥有非常多专业知识护肤保养专家。因为我需要每天都对着镁光灯，也需要经常出差去不同地方拍摄录影，更会在外景时遇到各种天气状况和气候。在私下的时候也会问他一些保养问题，他都会从非常专业的角度给我护理指点，他自己的皮肤也保养的非常好。那在节目有限的时间中没有办法全权传授给大家的保养护肤秘籍，都会在这本新书中看到。相信大家还能从这本书中体会到小布老师独有的细心和体贴。你一定会因为小布老师这本新书变的更美丽的！素颜没再怕！推荐序（吴昕）致帅气、温暖又敬业的布老师我喜欢叫他：布老师！哈哈！和布老师认识是缘于《我是大美人》节目，当时我看到这位帅气的“达人”心里就想：这长相作为艺人出道也不为过吧！嗯，帅气，是我对他的第一印象！之后一次录影，他突然兴奋地跑到我面前说：“这是我在台湾机场抢到的最后一套Kitty限量香水，送你啦！还好我动作快……”我拿着那套香水真是超级感动！嗯，温暖，是我对他的第二印象。再一次，大美人节目去三亚外拍，收工之后大家就一起在泳池玩儿起来了。布老师和何老师助理小胖两个人比着把对方按到水里，开心极了。可是那天他要赶飞机为了参加隔天下午的活动。我们就劝他改明天早班，绝对来得及。但是他却说：不行啦，外一晚点就没人去参加活动啦！是的，敬业，是我对他的第三印象！我想，一个帅气，温暖又敬业的专业老师，精心为我们奉献的这本大作，我们怎么可能错过呢！《素颜没再怕》销量没在怕啦！布老师，加油噢！自序（小布）心美，看什么都美2008年2月26日，我买了生平第一张单程机票、拉着我心爱的行李箱、放下疼爱我的家人朋友，头也不回的，搭上了飞往上海的班机。一晃眼，五年过去了。这五年，是我人生旅途上非常重要的阶段。走遍了五十几个国内外各大城市，演讲了近千场美容讲座，和上万名来自各行各业、不同各地、却一样爱美的你们相遇，这是我人生最宝贵的经验！也让我知道自己原来身负重任——肩负着传递美丽讯息的重要任务。承蒙许多同事、客户、媒体朋友、艺人朋友的照顾，让我这几年不管在工作或是各方面都有长足的成长，小布铭感五内。朋友问我，为什么要出这本书。我的想法很简单，只是想给自己十多年的美容生涯一个交代。小时候作文写《我的梦想》，我都是写“当老师当作家”，所以上大学后我选择念中文系，记得当时有门课要学习古文，练习小篆时我妈看到还开玩笑说“毕业找不到工作可以去刻印章”。毕业后虽然没有去刻印章，但却也离中文系该走的职业路途越来越远。但是，人生实在是太有趣。没想到这么多年过去，阴错阳差下还是殊途同归，还真的让我当上了老师、出了书当作家。一圆了小时后的梦想。“心美，看什么都美”。这是每次媒体采访我的座右铭、我永远不变的答案。美丽的外表固然重要，但拥有美丽的心、才能透过美丽的眼睛，看见这个美丽的世界。我不敢说自己容貌现在是最好看的、肌肤状态最好的、精神状态最巅峰的，但现在的我，很努力让自己的心，最美。一路走来，要感谢的人真的太多。谢谢牛尔老师、柳燕老师不断给予的教导；LILLIAN、VIVIAN、PAUL、超超的照顾；小民、小白、万、大PAUL给予的机会；阿恭、佩姐、VICKY姐、樵姐、美伦姐、思慧姐不断的引导鼓励；GIN、素素、KIKI的相伴；小璦、陆倩、DIANA、叶含、DAVID一路的相知相惜；星爷对我人生观的改变；我的布兵团，没有你们的支持就没有今天的小布。还有走遍五十多个城市所遇到的所有品牌工作人员跟会员朋友们，谢谢你们带给我丰富的行走阅历！以及协助这本书诞生的摄影师、模特儿、编辑孟辰、蒋伟、Candy，没有你们就没有这本书！最要谢谢的是一路在台湾遥遥相伴、一直爱我的家人朋友们，尤其是最爱的爸妈和姐姐们，希望我永远是你们的骄傲。写着这篇序，人正好在台北飞往上海的班机上。五年过去了。我始终没有忘记当初来到上海的初衷——“把美丽带给大家。不管是外在、还是内心”。期望正在看这本书的你，跟当初毅然决然来到内地的我一样，怀揣着希望和梦想，一切，没在怕！

# 《素颜没再怕》

## 内容概要

美肤专家小布老师2013年年度护肤保养大作，亚洲女生后天改造完美肌肤的方案！ · 曾遍访国内外50个城市做护肤辅导——专为亚洲女生量身打造！ · 针对20+青春肌、25+轻熟肌、30+初老肌——一生受用的肌肤保养方案！最日常却有效的护肤方法——娇韵诗、欧莱雅、资生堂、欧珀莱等国际一线化妆品护肤专家，告诉你这些身边小物，同样能媲美昂贵的玻尿酸、修复精华液、抗老萃取物！ 国内知名护肤专家小布，到访国内外50多个城市，接受过上万次美容咨询，沉淀10年后写出的第一本护肤保养力作，为读者提供了如何后天养成完美肌肤、素面朝天也美丽动人的一生肌肤保养方案。 《素颜没在怕》一书，凝聚了10年美容功力，小布老师亲自一步步传授给读者： 为亚洲女生打造的青春肌、轻熟肌、初老肌三大美容方案，悉心讲解了毛孔、美白、保湿、眼周、肤色、皱纹、小脸的护理对策，无论你是哪个年龄，都能从中找到肌肤问题的解决方案。 独家曝光明星也受用无穷的平价、效用却媲美玻尿酸、精华液、高萃取物的美肌圣品。 还有告诉女生如何拯救敏感肌、痘痘肌、疲劳肌、晒后肌、新娘护理的SOS全步骤。 最后，小布老师不忘把自己走遍中国、日本、韩国、英国、法国、南非等地，发掘的好用美肌小物告诉大家。

# 《素颜没再怕》

## 作者简介

小布，国际知名美容专家。誉媒体为“最体贴细心的美容专家”；被众多世界顶级品牌看中，是欧莱雅、资生堂、娇韵诗、欧珀莱等国际一线化妆品指定护肤专家。到访国内外50多个城市，接受过上万次美容咨询，是名符其实的“美容大王”。《女人我最大》、《美丽俏佳人》、《我是大美人》ELLE TV《她风格》《左右时尚》等时尚节目的美容专讲老师。

# 《素颜没再怕》

## 书籍目录

推荐序距离完美的肌肤就又更进一步了！——牛尔 推荐序最细心又体贴的保养专家——何灵 推荐序致帅气、温暖又敬业的布老师——吴昕 推荐序资生堂、欧莱雅、《ELLE》《悦己》等10大全球顶级美容时尚圈权威人士联手推荐 自序心美，看什么都美——小布 Chapter1素颜危机，你的肌肤怕什么？——小布老师最强护肤圣经 Q1.保养品难以吸收，用了没用一个样？ Q2.好怕怕！一定要去角质吗？ Q3.囊中羞涩怎么办，护肤品越贵越好吗？ Q4.为什么油皮会渐渐变干皮？ Q5.化妆的女生如何卸妆，不化妆的也需要卸妆吗？ Q6.肌肤粗糙黯沉怎么办？ Q7.敏感肌肤与肌肤过敏有何不同？ Q8.天哪，出现细纹怎么办？ Q9.护肤品能否混用？ Q10.面膜可以天天敷吗？ Q11.过了青春期，痘痘冒不停？ Q12.BB霜需要卸妆吗？ Q13.水肿脸有救吗？ Q14.熊猫眼可以改善吗？ Q15.医学美容有用吗？ Q16.痘印可以消除吗？ Q17.口服胶原蛋白真的对肌肤有好处吗？ Q18.毛孔粗大怎么办？ Q19.在室内就不需要防晒？ Q20.熬夜后还能有好气色吗？ Chapter220+、25+、30+无惧年龄，素颜没再怕 Part120+青春肌's素颜美肌术——预防才是最好的治疗 Keywords：不彻底的清洁是20's皮肤问题的根源 小布老师美肌课堂如何选择正确的乳液？ 2—1—1[堵塞的毛孔]——不伤皮肤的去角质深层清洁 湿敷，软化角质层 按摩，深层去角质 收敛毛孔 小布老师美肌课堂20岁女生去角质必用的法宝——水杨酸 小布老师美肌课堂无论你几岁，都要学会的正确清洁法 2—1—2[基础的美白]——轻柔的去角质美白 湿敷，软化角质层 卸妆美白清洁法 BB霜美白裸妆法 小布老师美肌课堂每日BB霜、隔离霜使用顺序 2—1—3[基础的保湿]——水性保湿让你远离又油又干的困境 保湿型清洁法 全脸化妆棉湿敷法 大分子啫喱状保湿产品锁水 2—1—4[清爽的眼部护理]——消除眼部浮肿，超有效的眼周淋巴按摩 眼部工具去水肿 眼周淋巴按摩法 芳香去黑眼圈 Part225+轻熟肌's素颜美肌术——关注内在才能摆脱尴尬 Keywords：关注情绪才能摆脱尴尬 2—2—1[撑大的毛孔]——深层毛孔清洁 按摩代谢法 工具洗脸法 周一到两次深层清洁 泥类深层毛孔清洁法 小布老师美肌课堂美容洁面仪使用方法 2—2—2[全面的美白]——精华液湿敷美白术 被忽略的细节美白美白保湿搭配护理法 唇部美白去皱法 精华液湿敷淡斑法 2—2—3[OL的办公室保湿]——肌肤喝饱水的白亮焕肤法 保湿的定妆补妆法 精华液按摩法 2—2—4[无光的肤色]——让肌肤焕发新生的面部精华油 令人惊艳的面霜厚敷法 身心SPA芳香面部精华油 小布老师美肌课堂大脑高兴，皮肤就好！ 2—2—5[舒缓的初期纹路]——一定要重视！歼灭假性干纹 眼袋与松弛（眼部提升紧致法）去除假性干纹、眼尾纹 2—2—6[打造超V小脸]——水肿大脸、肌肉壮脸都有救 对付咬肌发达的拳压瘦脸法 对付浮肿的剪刀手去水肿法 Part330+初老肌's素颜美肌术——深度的保湿和活化 Keywords：深度的保湿和活化 2—3—1[老化的毛孔]——内服外养，刺激胶原蛋白增生的按摩法 刺激胶原蛋白增生法 维生素A拯救老化粗大毛孔 2—3—2[激活的美白]——媲美医学美白的精华液导入法 刺激胶原蛋白增生法 导入型的美白 小布老师美肌课堂导入美容仪，你了解吗 2—3—3[深度的保湿]——再生效果的维生素E面霜厚敷法 把水直接喝进肌肤里 维生素E添加面霜功能提升法 小布老师美肌课堂30岁熟龄肌补水 2—3—4[暗沉的肤色]——抗糖化化妆水化妆棉排浊法，阻击暗沉肤色 抗糖化化妆水化妆棉排浊按摩法 刮痧排毒美肌法 2—3—4[抚平的眼部皱纹]——眼罩眼霜厚敷法，抚平难消眼纹 眼周干纹终极消灭法 颈纹紧实法 抗老产品叠加法 肉毒或玻尿酸瘦脸去皱保养法 小布老师美肌课堂30岁补水又补油，请用肌底液 小布老师美肌课堂推荐玻尿酸、肉毒杆菌产品 Chapter3性价比最高！美肌法宝大揭秘 Part1很便宜！超有效！要做“贫穷贵美人” 3—1—1懒MM的最爱！[睡眠面膜、冻膜]——利用肌肤黄金期保养 黄金补水法！晚安睡眠面膜使用法 OL冻膜按摩法 3—1—2缺油又缺水的肌肤修复法宝！[维生素E万用法]——强大的肌肤修复功能 维生素E万用法 小布老师美肌课堂自己DIY美容法有用吗 3—1—3[神奇去痘印、妊娠纹的万用护肤油]——缺水肌、老化肌必备之物 3—1—4[洁齿粉]变身美白去角质、去背部痘印能手 去背部痘印 美白去角质 3—1—5[酸奶的水嫩敷脸法]——最省钱的美白、保湿、清洁三效合一 酸奶水嫩敷脸法 小布老师美肌课堂超好用的酸奶手膜 3—1—6[维生素B5的蜂蜜面膜]——呵护受损角质细胞 过期酸奶水嫩敷脸法 3—1—7强力抓水圣物，替代玻尿酸的[银耳护肤法]——会抓水才最保湿 过期酸奶水嫩敷脸法 Part2肌肤SOS！全疗程打造素颜美肌 3—2—1[14小时敏感肌湿敷调理法]——从提高肌肤抵抗力开始 小布老师的缺水性敏感肌14小时护理SOS 水性保湿的纸膜敷面法 喷雾加保湿面膜 3—2—2[24小时冒痘急救法]——眼药水、茶树精油、祛痘精华，不同痘痘不同解救法 被挤破大痘痘——眼药水SOS急救法 红肿发育期的大痘痘——茶树精油SOS急救法 所有发炎的痘痘——祛痘精华SOS急救法 小布老师美肌课堂成人痘产生6大原因 3—2—4[3天抢救熬夜疲劳肌，恢复好气色]——补气的唤醒肌肤、深层呵护的五行气血按摩法 唤醒舒缓疲惫肌肤 五行气血按摩法 3—2—5[7天晒后修复美白

## 《素颜没再怕》

法]——修护、滋养、美白的“三文治护肤法”晒后修复第一阶段：三文治护肤法（1—3天）三文治第一层：矿泉水镇静 三文治第二层：芦荟胶修复 三文治第三层：矿泉水纸膜晒后修复第二阶段：三文治护肤法（4—5天）晒后修复第三阶段：加强调理（6—7天）小布老师独门技法晒后修复三步走 3—2—6[28天完美新娘保养法] 使用仪器，深入清洁 微针胶原蛋白增生疗程 安瓶密集护理法 28天新生焕肤面膜菜单 由内到外让肌肤发光！胶原蛋白补充法 芳香花精调理 胶原蛋白补充法 芳香花精调理法 Part3小布老师的心水美肌——潮品地图你所不知道的小布老师特别要感谢的人



版权页：插图：美肌问答，解密素颜危机 Q1.保养品难以吸收，用了没用一个样？我曾在各大知名品牌的咨询现场，发现不论是哪个档次的护肤品，都会有很多女生反馈“感觉用了没用一个样”，这往往就是遇到了肌肤难以吸收的问题。原因包括毛孔堵塞，肌肤无法吸收，以及年纪增大，肌肤吸收力下降。解决的根本之道是要提高脸部血液循环，促进新陈代谢。想要根本解决问题，我就会老生常谈地告诉大家，好的按摩手法可以大大改善吸收问题。大家每天涂保养品的时候多做按摩绝对是有好处的，一方面有利于保养品的吸收，一方面紧致皮肤，还瘦脸，多好的事情啊，就贵在持之以恒了！如果因为使用的保养品太营养而造成毛孔堵塞，建议采用“肌断食”的方法，每周一天完全素颜，让毛孔自然代谢掉这些富余的营养。如果是年纪增大的原因造成难以吸收，除了按摩手法，选择适合的保养品也非常重要。比如可以开始使用肌底液产品，因为它可以修复细胞ATP（人体的细胞发动机），增强肌肤自有代谢力。如果觉得肌底液太过昂贵，可以选择含有辅酶Q10的保养品。Q2.好怕怕！一定要去角质吗？很多女生都没有去角质的习惯，小布老师要再次强调，无论你的肌肤护理得再好，也会有老化的角质，这是新陈代谢的自然现象，角质的堆积会影响细胞的正常呼吸和代谢，肤色黯淡无光，护肤品无法吸收。正确的去角质周期是每周一次。油性肌肤最需要去角质，一周一次不可少，否则被氧化的角质，让你看起来又油又黄；皮肤较薄的人则一个月一次，一些敏感肌甚至不能去角质。注意，很多人会有误区，以为去角质产品就是磨砂或颗粒状产品。答案当然不是，我推荐大家使用含水杨酸成分的去角质化妆水，因为水杨酸有个特别的功效，可以只去除老废角质，而不会去除新生角质，再使用“化妆棉擦拭法”，就可以轻柔去角质了。它不会像磨砂型物理去角质法，不论老旧新生角质统统去掉。Q4.为什么油皮会渐渐变干皮？人的皮肤是肯定会变得越来越干的。随着年龄的增长，人的皮脂腺分泌油脂会变少，这就是很多熟龄肌女生的皮肤非常干燥的原因。虽然悲哀，但这是人正常的生理现象，只是看在这个过程中，你有没有做一些破坏性动作，加速了让皮肤变干的进程，比如压力大、熬夜、抽烟、生活作息不正常、周围环境很干燥等等。有没有挽救的办法？当然有，书里第60页有小布老师教给大家喝对水的方法，可以直接把水“补”进肌肤里。想进行肌肤的深层补水，关键还是补充胶原蛋白，这一点下面的问题和书里都会有详细的解答。Q15.医学美容有用吗？比起循序渐进只达表皮层的日常保养，医学美容治疗直达真皮层，有时间短、见效快、副作用小的优势，因此受到很多爱美人士和明星的追捧。目前最受欢迎的包括输液方式打的美白针（一周一次，长期使用才有效）、肉毒杆菌的瘦脸针（让发达咬肌萎缩，针对肌肉型的大脸，能维持6—8个月）、去除动态纹路的肉毒杆菌针（阻断神经传递，动态纹路会慢慢淡掉）、去除静态纹路的玻尿酸填充。

## 《素颜没再怕》

### 媒体关注与评论

“这是一本能让肌肤获得最大改善的书！”——亚洲美容教父牛尔“我每天都需要对着镁光灯，外景也会遇到各种天气、状况，这时就可以请教小布老师了！”——何炅“一个帅气、温暖又敬业的专业老师，精心为我们奉献的这本大作，我们怎么能错过呢！”——吴昕跟着小布老师的新书，可以学习如何轻松成为一名素颜无龄美女，希望每个人都可以像韩剧女主角一样拥有健康美丽的好肌肤！——innisfree悦诗风吟中国品牌经理金哲KIMCHUL无需上妆即呈现剔透美肌是所有女性的梦想。小布老师凭借专业经验，证明了谁都做到！资生堂百年精研东方美肌，希望与小布老师一同前进。——SHISEIDO资生堂高档化妆品企划市场部部长前田启行小布老师是一位真正的国民美妆达人。他态度严谨，专业精湛，在大量的实践经验当中积累了非常丰富且实用的心得。这样贴近生活、领导潮流的美妆手册，我们都值得拥有！——L'Oréal Paris巴黎欧莱雅品牌总经理鲍燕悦不拍粉底，不画眼线，不涂口红……素颜出门你敢么？小布老师新书《素颜没在怕》，让你做个“贫穷贵美人”！——上海百润有限公司消费品部总经理李杉SamLi小布，这位可以说是我的好友、同事，甚至是工作伙伴、还像是我家少爷的可爱大男孩儿，对他的感觉可以用“五味杂陈、百感交集、又爱又恨”来形容，一路走来，我看到了他的成长，也绝对深信他仍有无限的潜力准备爆发，一起继续加油吧！“小布，没再怕的啦！！”——《ORANGE橘子》主编钟薇安素来我有素颜恐惧症，没想到今日遇上有心人。读一本书，让我重新认识一个朋友，一个平日默默无语却能在关键时刻语出惊人的有心人。他告诉我：“放下手边的色彩斑斓，养护得当，宛如天然的素颜美肌你也可以有！”——《优家画报》美容总监韩瑗丽和小布老师同龄的我，经常嫉妒他年轻的肌肤状态。虽然工作非常辛苦，但是他让我相信好的心态和正确的保养之道确实能够帮助我们忘记年龄的存在。保养其实并不是那么深奥和复杂的事，跟着小布一起行动起来吧！你一定也会享受其中！——《ELLE》杂志美容总监胡宇骅世界上没有丑女人，只有懒女人，跟着小布，轻松快乐学护肤，坚持每一天，让我们永远素颜没再怕！——资深媒体人易玲娜曾和小布老师约稿，他的回复时而直言不讳，相当敢讲；时而又搞笑有趣，看到忍俊不禁。此次新书问世，势必既专业又好读，诚心建议你，可别错过啦。——《悦己》杂志美容总监范亚雯



## 《素颜没再怕》

### 编辑推荐

《素颜没再怕》编辑推荐：牛尔、何炅强力推崇！《女人我最大》、《美丽俏佳人》美容专家小布，10年重磅力作，打造明星级美丽素颜10年重磅力作，打造明星级美丽素颜！全球顶尖美容品牌：法国欧莱雅、娇韵诗，日本资生堂、欧珀莱指定御用护肤专家！《女人我最大》、《美丽俏佳人》、《我是大美人》、《ELLE》等11大美容时尚界人士热赞！好莱坞最热门女星街拍照、Twitter生活照，《康熙来了》万众瞩目的女明星卸妆单元，大家比的全都是——素颜没再怕！敢素面朝天，还美得惊天动地，才是真美人、硬本领！卸妆大PK，比的就是你有没有在认真做保养功课！小布老师告诉你：真正的保养，不在于是否每星期去美容院，不在乎是否买了最昂贵的护肤品，而是在于你要了解肌肤的需要，懂得保养手法的精髓。凝聚10年累积功力，小布老师将亲自一步步传授给你：针对20+青春肌、25+轻熟肌、30+初老肌的三大美容方案；悉心讲解毛孔、美白、保湿、眼周、肤色不均、皱纹、大脸的护理对策；独家曝光超级平价，效用却媲美昂贵玻尿酸、修复精华液、抗老高萃取物的美肌圣品；拯救敏感肌、痘痘肌、疲劳肌、晒后肌、新娘护理的SOS全步骤。超值附赠2013年小布全球美肤旅行地图日历。《素颜没再怕》包括：20个你最想知道的护肤疑难解答；3个肌肤年龄：青春肌、轻熟肌、初老肌护理方法；7大肌肤问题：毛孔、美白、保湿、眼部、肤色、皱纹、小脸一次性解决方案；6项明星也爱用的平价殿堂级DIY美肌法宝；5款全疗程肌肤SOS：14h敏感肌调理、24h痘痘急救、3d熬夜肌护理、7d晒后肌修复、28d新娘保养。

## 《素颜没再怕》

### 名人推荐

这是一本能让肌肤获得最大改善的书！——亚洲美容教父牛尔我每天都需要对着镁光灯，外景也会遇到各种天气、状况，这时就可以请教小布老师了！——何炅一个帅气、温暖又敬业的专业老师，精心为我们奉献的这本大作，我们怎么能错过呢！——吴昕SHISEIDO资生堂、L'OREAL欧莱雅、《ELLE》《悦己》等10大美容时尚界人士热赞！Tous mes voeux de succès (祝新书发布成功)——皮尔法伯(中国)总经理 FranCis Canet跟着小布老师的新书，可以学习如何轻松成为一名素颜无龄美女，希望每个人都可以像韩剧女主角一样拥有健康美丽的好肌肤！——innisfree悦诗风吟中国品牌经理 金哲KIM CHUL无需上妆即呈现剔透美肌是所有女性的梦想。小布老师凭借专业经验，证明了谁都做到！资生堂百年精研东方美肌，希望与小布老师一同前进。——SHISEIDO资生堂 高档化妆品企划市场部 部长前田启行小布老师是一位真正的国民美妆达人。他态度严谨，专业精湛，在大量的实践经验当中积累了非常丰富且实用的心得。这样贴近生活、领导潮流的美妆手册，我们都值得拥有！——L'Oréal Paris巴黎欧莱雅品牌总经理 鲍燕悦不拍粉底，不画眼线，不涂口红……素颜出门你敢么？小布老师新书《素颜没再怕》，让你做个“贫穷贵美人”！——上海百润有限公司消费品部 总经理 李杉 Sam Li小布，这位可以说是我的好友、同事，甚至是工作伙伴、还像是我家少爷的可爱大男孩儿，对他的感觉可以用“五味杂陈、百感交集、又爱又恨”来形容，一路走来，我看到了他的成长，也绝对深信他仍有无限的潜力准备爆发，一起继续加油吧！“小布，没再怕的啦！！”——《ORANGE橘子》主编 钟薇安素来我有素颜恐惧症，没想到今日遇上有心人。读一本书，让我重新认识一个朋友，一个平日默默无语却能在关键时刻语出惊人的有心人。他告诉我：“放下手边的色彩斑斓，养护得当，宛如天然的素颜美肌你也可以有！”——《优家画报》美容总监 韩瓊丽和小布老师同龄的我，经常嫉妒他年轻的肌肤状态。虽然工作非常辛苦，但是他让我相信好的心态和正确的保养之道确实能够帮助我们忘记年龄的存在。保养其实并不是那么深奥和复杂的事，跟着小布一起行动起来吧！你一定也会享受其中！——《ELLE》杂志美容总监 胡宇骅世界上没有丑女人，只有懒女人，跟着小布，轻松快乐学护肤，坚持每一天，让我们永远素颜没再怕！——资深媒体人 易玲娜曾和小布老师约稿，他的回复时而直言不讳，相当敢讲；时而又搞笑有趣，看到忍俊不禁。此次新书问世，势必既专业又好读，诚心建议你，可别错过啦。——《悦己》杂志 美容总监 范亚雯

## 《素颜没再怕》

### 精彩短评

- 1、非常喜欢的书 推荐的东西也不错
- 2、分类讲解不同的皮肤，很多实际的操作方法
- 3、很喜欢的一本书，讲解得非常详细，按照里面的试用下，有效果再来，
- 4、500字心得的评价
- 5、讲一些化妆步骤多一点广告成分多一点。。
- 6、美肤初级水平的女生可以买来看看。另外我很怀疑这是一本广告书，中间推荐的很多产品我觉得像是广告。
- 7、书一如即往地好！很喜欢
- 8、还行吧 感觉不是很实用
- 9、内容太少，快速翻看尚可，只是些简单的按摩手法，作为赠品还行。单买不推荐。
- 10、还好，有学到些东西。
- 11、印刷啊什么的倒是挺好的，可是介绍的产品大部分都是一瓶几百块钱的，个人觉得少部分的东西值得推荐，因为不是那个消费档次的群体.....
- 12、素颜没在怕
- 13、很好，很实用，很有用。
- 14、坚持很难
- 15、挺好，我媳妇非常喜欢，还会继续关注
- 16、一本商业广告书。就书名吸引人
- 17、比前两本耐读些，价格32，也是借来的，大概读了一小时，笔记做了100多字。分了三个年龄段。所以评价是，还行。
- 18、很基础。
- 19、一般般吧总体还是在各大护肤品功效！！
- 20、看了一部分。要认真研究下
- 21、老婆2B买的
- 22、没啥内容，基本就是推荐各种化妆品的
- 23、很薄的书 介绍的东西还算平价 但总的来说无亮点
- 24、有点不使用，感觉是在给化妆品做宣传，不是自己想要的
- 25、有条理，图文并茂，内容也很详细，就是感觉差一点东西...

# 《素颜没再怕》

## 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](http://www.tushu000.com)