

《美丽教主之变脸天书》

图书基本信息

书名：《美丽教主之变脸天书》

13位ISBN编号：9787807325789

10位ISBN编号：780732578X

出版时间：2006-10

出版社：接力出版社

作者：伊能静

页数：181

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

《美丽教主之变脸天书》

内容概要

“美丽教主”伊能静带领天下女人创造美丽！

因主持《美丽艺能界》节目介绍美容产品，伊能静掀起美容产品抢购狂潮！

突破大S《美容大王》，一举囊括美脸基本功、各类保养品，各种殿堂级保养术！

爱美成癖的“美丽教主”、艺人伊能静抱着神农试百草的精神，亲身尝试市面上众多保养品，将最好的、最具特性的400多款保养品和自己独门绝创的保养术推荐给所有女性，倾囊相授“美丽教主”美丽进化之秘诀，一举囊括美脸基本功，让你由深层美到表面，美得自然纯化、浑然天成！

教主秘笈传授你乾坤大挪移，移走老废角质！过敏、脆弱、皮肤薄、熟龄型肌肤、角质肥厚型...你是哪一型，可造成别搞错了哦！少女漫画的双眼再现！教主独创护眼秘笈！得此秘笈并遵从使用，定能练成眼部绝世神功！毛孔这么大、粉刺那么多！用用教主最爱的保养品，一定要让痕迹都不留。如果我们的内心已经美丽，那么外在的美丽是不是更需要努力？作者说，只有让村上春树、王小波、马尔克斯、卡尔维诺与DEMON、雅诗兰黛、佳丽宝、资生堂相亲相爱，一个女人才会内外兼修，天下无敌。

内容提要

伊能静把保养时的美好心情都写在了这本《美丽教主之变脸天书》里，当她去一个相对来说比较干燥的城市时，在卸妆的时候皮肤就会不那么听话啦，再加上工作繁忙身体变懒希望一下OK，就会使用植村秀的绿茶洗颜油；每天晚上睡觉前，她都涂上兰蔻的SPF8润唇蜜，这样每天早上醒来都会拥有让人看了就想接吻的嫩嫩双唇，作为超级最爱，伊能静走到哪里都带着它；还有她还公开了她的各种DIY，担心空调房的干燥会让颈部出现细纹，伊能静将杏仁、薏仁、蜂蜜，还有半个蛋白用最漂亮的心情搅拌在一起，最后再用温牛奶洗干净.....伊能静说每次村上春树出书，都能让她觉得又可以好好过上一阵子，就像是刚刚保养了脸部又喝了杯蔬菜果汁的感觉。所以她想把自己自从进入艺能界后的保养秘籍倾囊相授，让每一个爱漂亮的女生都能变成天下无敌美肌女。

《美丽教主之变脸天书》

作者简介

当了妈妈还能看成是刚满 18 岁的美丽女人，对美的追求从来没有停歇过~

《美丽教主之变脸天书》

书籍目录

用阅读村上春树的心情来阅读我的保养品解开五大皮肤类型之谜卸妆卸干净，脸部亮晶晶小心翼翼，百般呵护，比恋爱还要温柔的眼部卸妆！洗脸就是保养的第一道程序！代谢不掉的角质层看招！按出小美肌化妆水就像皮肤的小点心！喜欢就好！眼睛亮晶晶！少女漫画的双眼再现！想要毛孔看不见，饮食就要刺激都看不见！给我一张超小娃娃脸！日霜、晚霜，霜霜合一，美丽弹性天下无敌！看到就像接吻的双唇养成术教主神奇宝典大公开！颈部面部还容易透露年龄哦！防晒、美白全年365天，天天不打烊！随时随地喷出好光彩教主杂货铺面膜番外篇——面膜功效加分小妙方！敷面膜前后的必备动作毛孔洁净要深层白得比可爱的马尔济斯还要白——美白面膜脸上没有小沙漠，皮肤不会长仙人掌——保湿面膜面膜百宝箱眼睛魔术师——眼膜

《美丽教主之变脸天书》

章节摘录

插图

《美丽教主之变脸天书》

媒体关注与评论

“美丽教主”头衔的来历，源于伊能静主持的一档电视节目《美丽教主》。做这档节目时，经常有女孩子向伊能静咨询美容方面的问题。坐飞机也是这样，空姐会排着队来请教她。后来，伊能静就想干脆出本书好了，详细地把美容心得写出来，让每个女生看完之后，皮肤都能变得好好的。在此之前，已有好多明星写过关于美容的书，《美丽教主之变脸天书》显然在时间上不占优势，伊能静却表现得很有信心，她说她的写作有自己的角度和风格。她觉得自己占了便宜，看过别人写的，就知道她们的书哪里还不够充实。而且，她在美容方面的知识很丰富，绝不亚于她的文学修养。这本名为《美丽教主之变脸天书》的美容书，推荐了400多种最佳美容产品，8万多字的内容更是破了美容书的字数记录。伊能静称这本书是“美容圣经”。据说为了对读者负责，她还以“神农试百草”的精神尝试了1000多种产品，其中也遭遇了严重过敏全脸红肿的情况。精心挑选出的最安全有效的产品和撰写的内容又经过台湾地区最出色的皮肤科大夫、最权威的美容杂志主编、100多家美容产品厂商审查。美容虽然是老生常谈，但对今天的女性来说，美丽是创造出来的，伊能静在书中将个人的美容经验一一道来，向爱美女性传授美容保养的秘诀，与大家分享美丽变脸DIY的经验。这对广大的爱美女同胞们来说，无疑又是一个充实自我美容知识的机会！自从大S的《美容大王》在图书市场上掀起美容风潮后，大大小小的各类明星都不失时机地推出自己的美容心得书。而伊能静沾沾自喜地告诉记者，她的《美丽教主之变脸天书》自今年9月7日在台湾上市后，就以超速度登上台湾生活类图书冠军的宝座，“我的书，相对其他女星出的美容书更加全面一点，台湾上市以来，销量口碑都不错，被称为‘美容教科书’。”

——摘自《东方早报》

《美丽教主之变脸天书》

编辑推荐

“美丽教主”伊能静带领天下女人创造美丽！因主持《美丽艺能界》节目介绍美容产品，伊能静掀起美容产品抢购狂潮！突破大S《美容大王》，一举囊括美脸基本功、各类保养品，各种殿堂级保养术！爱美成癖的“美丽教主”、艺人伊能静抱着神农试百草的精神，亲身尝试市面上众多保养品，将最好的、最具特性的400多款保养品和自己独门绝创的保养术推荐给所有女性，倾囊相授“美丽教主”美丽进化之秘诀，一举囊括美脸基本功，让你由深层美到表面，美得自然纯化、浑然天成！

教主秘笈传授你乾坤大挪移，移走老废角质！过敏、脆弱、皮肤薄、熟龄型肌肤、角质肥厚型……你是哪一型，可造成别搞错了哦！少女漫画的双眼再现！教主独创护眼秘笈！得此秘笈并遵从使用，定能练成眼部绝世神功！毛孔这么大、粉刺那么多！用用教主最爱的保养品，一定要让痕迹都不留。如果我们的内心已经美丽，那么外在的美丽是不是更需要努力？作者说，只有让村上春树、王小波、马尔克斯、卡尔维诺与DEMON、雅诗兰黛、佳丽宝、资生堂相亲相爱，一个女人才会内外兼修，天下无敌。

《美丽教主之变脸天书》

精彩短评

- 1、觉得应该就是为产品做广告的
- 2、反正她保养的是不错啦!但是也只能看看就算,谁买的起那么多呀!
- 3、美丽教主之变脸天书
- 4、不实用~
- 5、写的真的没什么看头.....
- 6、伊能静算实在了
- 7、美丽的心比美丽的外表重要
我自己是觉得公主还是有保留的 毕竟外用只是一部分 相信她内调应该也很下工夫
不过 已经是很庞大的内容了
比较大S那本
- 8、伊能静在书中扮青春的造型比书的内容更受不了
- 9、这本没大S的那本有技术含量。基本全是广告。
- 10、看起来漂亮,但不实用。
- 11、不实用。几乎是在介绍牌子打广告。
- 12、很想转出去。。。
- 13、太多介绍产品了....
- 14、明星就是明星用的保养瓶都是我们这些平凡人想想都不敢想名牌高价钱的产品。再说我这些平凡人那里有那么多的时间去保养皮肤
- 15、因为喜欢Annie才买的这本,但实际有些失望,一方面里面的信息其实说实话没有大S那本来得实际,另一方面公主推荐的化妆品对俺们大陆银来说确实太冷门,不冷门的又太高端。。。
- 16、Oct 18,2019是时候整整我的脸了
- 17、中午闲来无事逛书店,看到这本书,以相当疯狂的心态买下它.书店老板说,这本书昨天才刚在大陆上市,心理雀跃无比.

饭桌上已经迫不及待的拆封翻看,内容相当详实哦,不像有些书画比字多了无数倍~

我认为这本书生为女生应该人手一本,确实是本很好用的工具书.

爱美是天性么,当我们花了大把银子打扮自己的时候,当然希望这些被我们使用的物品物超所值那,所以这本书里就有相当详细的日常护理步骤跟方法,还有小窍门哦~

一直在说内外兼修,ANNIE姐绝对是内外兼修第一达人哈.人们也许会因为你的外表而忽视内在,可却绝对不可能因为你的内在而无视外表!! 所以~ 女孩子们行动起来,好好学习,努力研究,做个漂漂的美丽达人吧~~

- 18、伊能静还真是喜欢尝试新东西,我猜她一定很爱逛日本药妆店。
- 19、这本书据说是很多美眉床头的必备品 她最新的《跟身体谈恋爱》这本书我看完之后很喜欢 所以其他的书也想收藏啦
- 20、品牌大杂烩。。。
- 21、每个女生都是有权利选择变不变美丽的.....
毕竟.....
有的女生,实在是已经.....很美丽了呀.....

在那些还不是最美丽的女生里.....

也是有权利,选择变不变美丽的.....

毕竟.....

有时候太美丽了.....别人就看不到女生身上那种叫做智慧的东东了.....

《美丽教主之变脸天书》

除此之外 还是选择 要变美丽的女生
也还得选择，聪慧的变美丽，还是，绕圈圈的变美丽.....
木有办法.....
变美丽，就是要有这么多有的没的问题啊.....

所以，在此推荐这本变脸天书.....
可以让每个女生，看到更多的，别人怎么变美丽的方法.....

当然不是每样都要照着她的方法来.....
也有一些，是我也有保留意见的.....
但是，比起市面上一些7788的美容书，
这本书，真的是，看得到诚心诚意的咧。

这个三十多岁的小女生，是真的，诚心诚意的，想要大家都变美丽的。。。

- 22、跟超市散发的广告单其实差不多。。。好吧，看在买来也不过4块钱的份上多留一颗星。。。纯属看着玩
- 23、一些护肤品和方法的推荐，还好吧！
- 24、穴位按摩没心看，剩下的就是广告大全
- 25、也许和我的期望值有关 - - 因为我还算是喜欢伊能静的 - - 我最初以为，这本书会是那种，用很多“偏方”类的东西教女孩子怎么美容。

结果不是。

几乎是个护肤品牌的讲座。全文几乎都在介绍各种不同牌子的护肤品。

介绍护肤品也许不错，但至少对于我是不适用的。

全书推荐的护肤品，大约40%是日本品牌（我不买日货 - - 个人喜好）；大约30%是很高档的品牌（如la mer蓓丽之类上千元的品牌）；剩下的就是一些在中国多半买不到的牌子。

其他一些篇幅就是教人怎么按摩脸什么的（而且相近的内容重复很多次），这是在任何网站，任何美容书上都可以看到的啊。至少是大多数人都知道的基本知识。完全没有特色。

见仁见智。以上只是我个人的看法。

为伊能静出了如此一本书而惋惜。

- 26、看了也白看，太麻烦
- 27、看了美丽教主之变脸天书后,才知道原来保养需要这么多步骤,学到了~~~~
- 28、错了 第一句 我是想说 美丽的外表和美丽的心一样重要
- 29、很不错的，内容很详细还有商品推荐，值得一看
- 30、挺实用的其实。想买什么了，翻翻这本书做功课也挺好。
感受就是台湾果然对日货很有爱。
- 31、我讨厌伊能静
- 32、不是很容易读进去
- 33、婚变暂且不说，伊能静是个认真和有才华的人。
- 34、看这本书的过程中，始终有一种感觉贯穿其中——就是做女人好累啊，当场就想要举手投

《美丽教主之变脸天书》

降。下辈子投胎做男人了！

同时又想到，永远有人比我们更懂得爱护自己。

安妮姐是娱乐圈里活得比较文艺的人，一直出书，一直注重内心的修养，不放过精神和生活中的细节，我很喜欢她的《美丽艺能界》，虽然现在台湾同类型的节目越来越多，但是始终还是很喜欢她，喜欢她有点沙哑但很甜美的声音。

也是看了节目之后，才了解到真的是“没有丑女人，只有懒女人”，也发现到现在的医学美容已经那么发达，左旋C\A酸\玻尿酸纷纷登场。

一个女人足够爱自己才能够发挥出少女般闪烁的光芒！女人的美并不仅仅是为了取悦观者，更应该是自己的需要，自己对自己的要求。

在下辈子没变成男人之前，这辈子做一个足够爱自己的女人吧。

35、看到前面的一些mm说了很多关于此书的评价，我自己也手痒痒来说两句把。

这本书我起初看到的时候还是很欢欣雀跃的，于是就迫不及待的买了回家，555是从书店里面正价拿的，现在觉得有些心疼。回去以后稍微一翻阅，发现其实内容也不过是那么些，正如第一位mm说的好，大部分的篇幅都是在介绍某某产品，当然小女子我初接触护肤品，没办法完全分辨的出那些是什么品牌，但是日货贵妇护肤品不仅是我们现在暂时渴望不可及的，也是年轻的我们还布需要的。其实这本书应该来说走的是年轻女生的路线，为什么呢？因为年纪稍微大些的人，我是说四十岁以上的，对于这本书应该来说完全没有兴趣，而三十岁的成功女性也没时间休闲到逛书店区看这样的一本书，所以她针对的层面就应该是二十多岁的女孩子吗，结果搞出这么多花样来还是没帮到我们实现廉价护肤天然护肤的作用，这点来看这个书出的就很失败了。。。。

一本书你看完觉得没什么收获，其实平时该注意的也已经注意的很细致了，更深层次的也没说多少内容出来。。

无非就是稍微提及了一些小pape让别人知道而已。。。

功效不算很大

36、教主的保养看起来确实很不错，但是若要拿这本书作为保养的参考书，个人认为肤质要与她类似，同时要将气候的问题一并考虑进去，书中所列的东西才会好用~

以上经验来自大S那本书：)

37、启蒙啊

38、你是伊能家的亲戚么??

39、超好的 伊能静的美容书真的很全面 难怪她那么美

40、苦等数月之久，“美丽教主”伊能静的新书《美丽教主之变脸天书》终于在大陆出版了！
！

!!!终于出版了!!!

老娘终于可以变漂漂了~~~~~

激动啊~~宝贝般的美容秘籍~~~伸爪儿~~~~~

所有希望变美的JM们~~赶紧去买吧

PS:卓越竟然推出了《美丽教主之变脸天书》和《牛尔的嫩白书》的最佳组合，我实在没有力量抗拒这个诱惑啊~~

41、垃圾

《美丽教主之变脸天书》

- 42、la mer是真的很贵很贵=。 =
- 43、我也是这么觉得的,而且那么多产品就算有钱全买下,脸也受不了这么大的宠幸吧!
- 44、我觉得吧,庾太把她大半生都献给了内衣,面膜以及牛仔裤。
- 45、还行,可借鉴的不是非常多,但是让我有一种好好美丽自己的意愿:)
- 46、科普书一般都是免费发的
- 47、一推牌子
- 48、拿在手上的质感挺好的
- 49、有一些比较实用的美容保养小手法在里面,就像作者写的一样,我在不知不觉,洗脸,敷脸的时候,就会想起书中的内容,仿佛香馨的花香,悠悠的飘过来.不错,想保养可以买这本书看呢!
- 50、伊能静-美丽教主之变脸天书·還是寫得比較細心的。
- 51、老公送的,很稀饭,很好用
- 52、有实用性。
- 53、伊能静个人护肤品变脸天书,人人肤质不同,所以这本书写的没什么价值。不知道买什么护肤品的人,不妨可以看看。
- 54、这本书很没营养
- 55、非常实用详尽的美容指导书,值得好好study ~ ~

自以为物超所值的性价比远远超过美容大王

but,也有小小的遗憾,比如里面推荐的东东,有些太熟龄+昂贵

另外一些就连淘宝上都还没寻到踪影,太超前了,期待早日能试用吧

- 56、感觉整个一推销化妆品的,没什么实用的东西,垃圾书
- 57、唔。买不起
- 58、hehe,我看过几期他们的节目,教主是没得说了~~教女就难说了,像偶这种不长进的....汗,你有什么心得就告诉我啊~~

EVA

- 59、美容书籍大打名人牌是相当的对路,伊能静和李静都走这条光明大道。早有辛迪克劳馥的美容书热销全球,之后明星们出美容护肤纤体的书籍是捞钱捧人气的不二法门。我们的老妖精从唱“落入凡间的精灵”就是这个样子,想不到我眼下的细纹渐渐出来时,她阿姨级的竟然还穿米老鼠T Shirt素颜示人,且皮肤光滑细嫩,让人好生妒忌。

买她的书便是顺理成章。

看完晕菜。

首先要想如天仙姐姐伊能静般,充足的人民币是绝对少不了的。现看她推荐的护肤品:先不说许多东西价格昂贵,单说她推荐的用量法,就要在我们正常的消耗上增加至少50%。例如化妆水,伊姐姐主张绝对不省量,用化妆棉沾满了擦。本小姐正常一年用4瓶爽肤水,这么用,一个月一瓶不稀罕。再看工序,去角质,按摩,拍打。光眼霜一天就要用4,5种。这浪费的是比钱还要宝贵的资源:时间。

想想普通上班族是不可能具备如此充裕的时间完成护肤程序,至少背了房贷,上有老下有小,吃饭都没时间的女人是不可能花如此多的时间在自己身上。说到底,美容是明星们的必修课,她们的任务就是身材美美,脸蛋滑滑让我们羡慕。这是她们份内的事儿。曾看采访台湾某女星,说自己出门前至少用1个半小时!我等朝九晚五的人,就不要奢求了吧。

- 60、是啊,业务需要嘛
- 61、简直就是一本广告书,真正的美容知识很少
- 62、这本书前一阵就翻过一遍。

《美丽教主之变脸天书》

当时伊能静带《美丽教主之变脸天书》着到《天下女人》做节目，送给工作人员了一些样书，我也蹭到一本（我就是去找朋友玩哈，赚了）。

老实说，伊能静本人确实保养的非常非常好。我总觉得那些明星在电视上或者杂志上好看是应该的，不好看就该打，哈哈。但没想到伊能静台下也非常漂亮，皮肤也保养的非常非常好。

声明一下，我一直满喜欢伊能静的，她在影视歌明星里面绝对是不折不扣的才女，比某些写blog的女明星强无数倍。

但是说道这本书，我却觉得比较一般。

之前看过大S的《美容大王》，李倩蓉的《Beauty101》，吴佩慈的《美丽达人》，牛尔的.....牛尔的是个例外，毕竟人家很pro，写出来得很专业，学习学习绝对是应该的。其他的都有一个特点：比较个人。就是都是以自己的心得、经验和喜好为中心的。尽管对于那些皮肤特点和他们相差很多的人来说，她们的书显得比较“没用”，但是至少，对于一半人来说是有用的。我觉得，一个艺人写的美容书，能做到这个，就很好了。

伊能静写这本书我总觉得感觉很怪异，罗列那么多品牌，那么多产品，那么多针对.....就差把价钱和购买地址都写上了.....我相信伊能静并没有收任何广告费，但是她的这本书，太想做出一副“美容书终结者”的姿态了。于是，我这样的读者，就不会买账。

论专业程度，再美容教主也不是专业人士啊，更不可能针对每一个读者提出什么个性化建议.....
论产品口碑，美容教主苦心多年得到的产品口碑反馈也不如allure或者时尚等一年一度的票选吧...

...

论亲身实验，就她一个人，这养的样本数量，能说明什么问题么？

唉.....刚听说伊能静也要写美容书的时候，就觉得怪异：她这样的才女，跟这个风干什么？而且不前不后的.....不过毕竟是才女的书，我心里多少是有些期待的；

等到看到这本书，唉.....至少会有一个非常庞大的群体在偷笑或者狂笑不已：淘宝上的卖家们...

...

63、比较浅显，罗列了一些产品介绍和护肤DIY，消磨时间的一本书。

64、里面介绍的有几款我用过，不是很好

65、推荐的东西没几个买的起的.....

66、多年前买的 算是保养的启蒙书

67、日货就算了

她提到的黑芝麻磨碎去角质，效果不错哦。

68、明星出的护肤书里面 这本起码比大S的干货更多一些 虽然语言中二一些 但是看成分说话 按照成分分类推荐还是挺科学的 最后想感慨：好的产品真的是穿越岁月的存在啊

69、非常同意

70、窃以为伊保养的不咋地.....

71、基本就是一本广告.....

72、内容丰富，字太小

73、保养是要花钱的.如果不用花钱,不要看书天天搽大宝就好了.

74、哈，你还真钻研了很多美容秘籍啊

75、就是个推荐什么好用，什么不好用。而且也是一家之言，很多牌子中国都买不到，书还贵

76、一直以来“伊能静”的才女称号让我对她敬佩有加，结果买了这本书才发现并非如此，语言能力实在不敢恭维，感觉就是翻版的《美容大王》，并且感觉带有一定功利性。

77、我认为出美容书应该是以实用、有指导性为主，我一直很喜欢伊能静，但是我不得不说，她的这本书实在有点失败，罗列了N多护肤品，看的人眼花缭乱，看完了却搞不清楚自己该用哪个，与其看这本书还不如直接到专柜听BA来介绍呢！

78、怎么都吸引不了我的一本美容书~~

《美丽教主之变脸天书》

- 79、全是各路大牌堆积。。。没有实用性
- 80、用过这么多，她的脸真是试验田啊.....
- 81、我也是这么认为的!家属
- 82、启蒙读物之二
- 83、信息量好小。。。2015.2.24又读了一遍.....
- 84、不管是方法还是产品都介绍到了~很全呢~初入门者应该会很受用
- 85、这本书是我送给母亲的生日礼物之一！！母亲今年已经40多了，但皮肤还是好好的，一点皱纹也没有！！揭发机密；因为母亲从不化妆！！上街，人家都说我们像姐妹！！我想要母亲永远像我姐一样，所以就买给了她！！很好的书！！就是里面推荐的护肤一般人用不起，但北京新光天地可以买到！！
- 86、实在是一般般，纯粹是拿脸骗钱的！不实用
- 87、因为有很多人好奇她的保养方法，所以她才会写书跟大家分享吧。乐于分享是好事情，大家也并非一定要拿它做教科书一般来看待。
- 88、一般般
- 89、干性肌可看
- 90、一直比较欣赏annie的文字，美容书也不容错过。
- 91、我觉得用处不多

1、看这本书的过程中，始终有一种感觉贯穿其中——就是做女人好累啊，当场就想要举手投降。下辈子投胎做男人了！同时又想到，永远有人比我们更懂得爱护自己。安妮姐是娱乐圈里活得比较文艺的人，一直出书，一直注重内心的修养，不放过精神和生活中的细节，我很喜欢她的《美丽艺能界》，虽然现在台湾同类型的节目越来越多，但是始终还是很喜欢她，喜欢她有点沙哑但很甜美的声音。也是看了节目之后，才了解到真的是“没有丑女人，只有懒女人”，也发现到现在的医学美容已经那么发达，左旋CVA酸\玻尿酸纷纷登场。一个女人足够爱自己才能够发挥出少女般闪烁的光芒！女人的美并不仅仅是为了取悦观者，更应该是自己的需要，自己对自己的要求。在下辈子没变成男人之前，这辈子做一个足够爱自己的女人吧。

2、这本书前一阵就翻过一遍。当时伊能静带《美丽教主之变脸天书》着到《天下女人》做节目，送给工作人员了一些样书，我也蹭到一本（我就是去找朋友玩哈，赚了）。老实说，伊能静本人确实保养的非常非常好。我总觉得那些明星在电视上或者杂志上好看是应该的，不好看就该打，哈哈。但没想到伊能静台下也非常漂亮，皮肤也保养的非常非常好。声明一下，我一直满喜欢伊能静的，她在影视歌明星里面绝对是不折不扣的才女，比某些写blog的女明星强无数倍。但是说道这本书，我却觉得比较一般。之前看过大S的《美容大王》，李倩蓉的《Beauty101》，吴佩慈的《美丽达人》，牛尔的.....牛尔的是个例外，毕竟人家很pro，写出来得很专业，学习学习绝对是应该的。其他的都有一个特点：比较个人。就是都是以自己的心得、经验和喜好为中心的。尽管对于那些皮肤特点和他们相差很多的人来说，她们的书显得比较“没用”，但是至少，对于一半人来说是有用的。我觉得，一个艺人写的美容书，能做到这个，就很好了。伊能静写这本书我总觉得感觉很怪异，罗列那么多品牌，那么多产品，那么多针对.....就差把价钱和购买地址都写上了.....我相信伊能静并没有收任何广告费，但是她的这本书，太想做出一副“美容书终结者”的姿态了。于是，我这样的读者，就不会买账。论专业程度，再美容教主也不是专业人士啊，更不可能针对每一个读者提出什么个性化建议.....论产品口碑，美容教主苦心多年得到的产品口碑反馈也不如allure或者时尚等一年一度的票选吧.....论亲身实验，就她一个人，这养的样本数量，能说明什么问题么？唉.....刚听说伊能静也要写美容书的时候，就觉得怪异：她这样的才女，跟这个风干什么？而且不前不后的.....不过毕竟是才女的书，我心里多少是有些期待的；等到看到这本书，唉.....至少会有一个非常庞大的群体在偷笑或者狂笑不已：淘宝上的卖家们.....

3、有一些比较实用的美容保养小手法在里面,就像作者写的一样,我在不知不觉,洗脸,敷脸的时候,就会想起书中的内容,仿佛香馨的花香,悠悠的飘过来.不错,想保养可以买这本书看呢!

4、看到前面的一些mm说了很多关于此书的评价，我自己也手痒痒来说两句把。这本书我起初看到的时候还是很欢欣雀跃的，于是就迫不及待的买了回家，555是从书店里面正价拿的，现在觉得有些心疼。回去以后稍微一翻阅，发现其实内容也不过是那么些，正如第一位mm说的好，大部分的篇幅都是在介绍某某产品，当然小女子我初接触护肤品，没办法完全分辨的出那些是什么品牌，但是日货贵妇护肤品不仅是我们现在暂时渴望不可及的，也是年轻的我们还需要的。其实这本书应该来说走的是年轻女生的路线，为什么呢？因为年纪稍微大些的人，我是说四十岁以上的，对于这本书应该来说完全没有兴趣，而三十岁的成功女性也没时间休闲到逛书店区看这样的一本书，所以她针对的层面就应该是二十多岁的女孩子吗，结果搞出这么多花样来还是没帮到我们实现廉价护肤天然护肤的作用，这点来看这个书出的就很失败了。。。一本书你看完了觉得没什么收获，其实平时该注意的也已经注意的很细致了，更深层次的也没说多少内容出来。。无非就是稍微提及了一些小pape让别人知道而已。。功效不算很大

5、我认为出美容书应该是以实用、有指导性为主，我一直很喜欢伊能静，但是我不得不说，她的这本书实在有点失败，罗列了N多护肤品，看的人眼花缭乱，看完了却搞不清楚自己该用哪个，与其看这本书还不如直接到专柜听BA来介绍呢！

6、也许和我的期望值有关 - - 因为我还算是喜欢伊能静的 - - 我最初以为，这本书会是那种，用很多“偏方”类的东西教女孩子怎么美容。结果不是。几乎是个护肤品牌的讲座。全文几乎都在介绍各种不同牌子的护肤品。介绍护肤品也许不错，但至少对于我是不适用的。全书推荐的护肤品，大约40%是日本品牌（我不买日货 - - 个人喜好）；大约30%是很高档的品牌（如la mer蓓丽之类上千元的品牌）；剩下的就是一些在中国多半买不到的牌子。其他一些篇幅就是教人怎么按摩脸什么的（而

《美丽教主之变脸天书》

且相近的内容重复很多次)，这是在任何网站，任何美容书上都可以看到的啊。至少是大多数人都知道的基本知识。完全没有特色。见仁见智。以上只是我个人的看法。为伊能静出了如此一本书而惋惜。

7、每个女生都是有权利选择变不变美丽的……毕竟……有的女生，实在是已经……很美丽了呀……在那些还不是最美丽的女生里……也是有权利，选择变不变美丽的……毕竟……有时候太美丽了……别人就看不到女生身上那种叫做智慧的东东了……除此之外 还是选择 要变美丽的女生也还得选择，聪慧的变美丽，还是，绕圈圈的变美丽……木有办法……变美丽，就是要有这么多有的没的问题啊……所以，在此推荐这本变脸天书……可以让每个女生，看到更多的，别人怎么变美丽的方法……当然不是每样都要照着她的方法来……也有一些，是我也有保留意见的……但是，比起市面上一些7788的美容书，这本书，真的是，看得到诚心诚意的咧。这个三十多岁的小女生，是真的，诚心诚意的，想要大家都变美丽的。

8、美容书籍大打名人牌是相当的对路，伊能静和李静都走这条光明大道。早有辛迪克劳馥的美容书热销全球，之后明星们出美容护肤纤体的书籍是捞钱捧人气的不二法门。我们的老妖精从唱“落入凡间的精灵”就是这个样子，想不到我眼下的细纹渐渐出来时，她阿姨级的竟然还穿米老鼠T Shirt素颜示人，且皮肤光滑细嫩，让人好生妒忌。买她的书便是顺理成章。看完晕菜。首先要想如天仙姐姐伊能静般，充足的人民币是绝对少不了的。现看她推荐的护肤品：先不说许多东西价格昂贵，单说她推荐的用量法，就要在我们正常的消耗上增加至少50%。例如化妆水，伊姐姐主张绝对不省量，用化妆棉沾满了擦。本小姐正常一年用4瓶爽肤水，这么用，一个月一瓶不稀罕。再看工序，去角质，按摩，拍打。光眼霜一天就要用4,5种。这浪费的是比钱还要宝贵的资源：时间。想想普通上班族是不可能具备如此充裕的时间完成护肤程序，至少背了房贷，上有老下有小，吃饭都没时间的女人是不可能花如此多的时间在自己身上。说到底，美容是明星们的必修课，她们的任务就是身材美美，脸蛋滑滑让我们羡慕。这是她们份内的事儿。曾看采访台湾某女星，说自己出门前至少用1个半小时！我等朝九晚五的人，就不要奢求了吧。

9、苦等数月之久，“美丽教主”伊能静的新书《美丽教主之变脸天书》终于在大陆出版了！！！！终于出版了！！老娘终于可以变漂漂了~~~~~ 激动啊~~宝贝般的美容秘籍~~~伸爪儿~~~~ 所有希望变美的JM们~~赶紧去买吧 PS:卓越竟然推出了《美丽教主之变脸天书》和《牛尔的嫩白书》的最佳组合，我实在没有力量抗拒这个诱惑啊~~

10、教主的保养看起来确实很不错，但是若要拿这本书作为保养的参考书，个人认为肤质要与她类似，同时要将气候的问题一并考虑进去，书中所列的东西才会好用~以上经验来自大S那本书：)

11、中午闲来无事逛书店，看到这本书，以相当疯狂的心态买下它。书店老板说，这本书昨天才刚在大陆上市，心理雀跃无比。饭桌上已经迫不及待的拆封翻看，内容相当详实哦，不像有些书画比字多了无数倍~我认为这本书生为女生应该人手一本，确实是本很好用的工具书。爱美是天性么，当我们花了大把银子打扮自己的时候，当然希望这些被我们使用的物品物超所值那，所以这本书里就有相当详细的日常护理步骤跟方法，还有小窍门哦~一直在说内外兼修，ANNIE姐绝对是内外兼修第一达人哈。人们也许会因为你的外表而忽视内在，可却绝对不可能因为你的内在而无视外表！！所以~ 女孩子们行动起来，好好学习，努力研究，做个漂漂的美丽达人吧~~

12、非常实用详尽的美容指导书，值得好好study~~自以为物超所值的性价比远远超过美容大王but，也有小小的遗憾，比如里面推荐的东东，有些太熟龄+昂贵另外一些就连淘宝上都还没寻到踪影，太超前了，期待早日能试用吧

《美丽教主之变脸天书》

章节试读

1、《美丽教主之变脸天书》的笔记-第2页

启蒙书

《美丽教主之变脸天书》

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