

## 序

说到大美人哪里最多，答案当然是演艺圈了。看看那些女明星，每一个可都是美得不得了。但是，你也不用太羡慕她们啦，其实明星的美丽也是靠后天保养才可以那么光彩夺目的。那肯定就会有人好奇了，究竟是什么化妆品，能让明星们拥有光洁白暂、晶莹剔透的肌肤呢？哈哈，不要着急呦，这本书就是来帮你解开疑惑的，耐心看下去吧！

像香港的陈慧琳，她不但歌唱得好，人也非常的nice，看看她又细又白的皮肤真是让人羡慕啊！其实Kelly一直都没有刻意做一些保养工作，她认为一个人的肤质是天生的，有的人拥有正常的饮食，充足的睡眠，皮肤却不好，并且也不会因为搽了什么保养品而有所改变。不过，Kelly很重视脸部的基本护理，每天早、晚洗脸，搽化妆水、化妆液，从不偷懒。

而以饰演古装戏闻名的贾静雯，不愧是个“古典美人”，就连她对护肤品的选择观念也有一点点“古董”，她比较相信纯植物复方的产品，据她透露，纯植物复方能够使女性的肌肤避免提前进入老化阶段，进一步增强肌肤的紧实与弹性，令肌肤保持长久水润与亮白，尤其适合东方女性肤质使用。

一般来说，大家都认为女人在25岁之后才需要开始护理肌肤，还有人觉得这个时候才是开始护理的最佳时间段。但事实

上，肌肤护理是没有时间限制的，只不过要把握一个度，也就是说，如果你还很年轻，那么护理也是可以的，只不过不要太过度地保养，做好基础护理就OK了！对于皮肤的保养，当然是越早越好，像香港的容祖儿，她从7岁开始，就用护肤品了，而到了10岁的时候，她已经懂得如何自制面膜养护肌肤。后来，因为进入娱乐圈，她变得很忙碌，再加上经常不能充分休息、饮食不规律、工作压力大等等原因，她的皮肤健康受到了很大挑战，不过我想能让她依然保持水灵肌肤的秘诀，也许就在于提早展开的护肤保养吧！

所以说，大家不用再羡慕女明星们吹弹可破的皮肤了，其实你也可以变成那样的！不要怀疑我的话，护肤的程序其实就那么简简单单的几步，只要你肯对自己多花一点心思，再看看这本书里蓝依为大家“奉献”的众多女星的护肤秘笈，我保证你在放下书的那一刻就已经正式踏出向“大美人”迈进的第一步了！加油吧，各位！

# CONTENTS



## Part01 大美人养成预备课 1

### 卸妆——净白素颜必修课 3

卸妆武器大PK 4

卸妆实战 10

### 洁面——适合的才是最好的 14

洁面武器大PK 14

洁面实战 18

揭秘洁面陷阱 19

### 化妆水——基础护肤很关键 24

化妆水的功效 26

化妆水的分类及作用 28

### 乳液——保湿最重要 32

乳液实用篇 32

乳液与面霜 37

### 面霜——加强护肤的法宝 38

面霜加效Tips 40

超好用的平价面霜 46

### 护肤中的十大陷阱 51

深藏不露的护肤陷阱 52

避开陷阱，我有高招 53



## Part02 美美的水嫩肌肤 63

### 保湿产品中明星成分 65

常见的保湿成分 66

常见的油脂成分 70

### 换季保湿最当先 72

内调是关键 73

外养效果会更好 75

另保湿失败的四大幕后黑手 78

### 保湿秘笈 82

不同场合的保湿大法 82

办公室女生的全天保湿方案 86

## Part03 就是要变白 93

### 面膜到底有多重要 96

这种面膜很方便 97

这种面膜见效快 110

### 美白的生理“周期表” 118

整合肌肤生理期(经期) 119

肌肤安全期(经期后的第二周) 121

前安全期(经期前一周) 124

后安全期(经期后第一周) 125

**一定要赢的美白大战 126**

- 美白战略的皮肤 129  
晒后修复不可忽略 133

**辐射到底有多可怕 142**

- 小小基本功 143  
久盯电脑加速颈衰老 146  
“鼠标手”靠边站 147

**对抗黑色伤害 149**

- 内调很关键 150  
美白产品统统来 153  
无瑕无痘的皮肤最优质 155

**美白的道路很艰辛 158**

- 明星们的美白大作战 159  
美白路上的二十个障碍 164

**Part04 就是要从头美到脚 177****大美人的水漾美唇 178**

- 水漾美唇养成术 178  
美唇备忘录 180

**美发女战士 183**

- 水水润润的飘飘长发 184  
呵护头发的严苛守则 187

**女人的第二张脸 192**

纤纤玉手的保养心得 193

好好保护你的指甲 195

**美女的脚也要够美 199**

我的爱脚心得 199

脚也能美容 201

**闪闪亮亮的宝贝睫毛 202**

保护睫毛的不败妙招 203

魅力电眼的养成秘笈 204

**写在后面的话 206**

**编后记 208**

