



《美丽搭配》栏目组 编著
杜冰冰 撰稿

“佩配” 彩妆书

“靓”出明星范儿

台湾著名艺人、“九头身美女”吴佩慈
倾情奉献魅力秘笈
台湾著名造型师高明与内地著名造型师航悦
联手成就你的美丽变身

 中国纺织出版社





《美丽搭配》栏目组 编著
杜冰冰 撰稿

“搭配” 彩妆书

“靓”明星范儿

 中国纺织出版社



内 容 提 要

《美丽佩配》是内地第一档互动体验式时尚节目,由台湾当红时尚明星吴佩慈担纲主持,携嘉宾主持台湾“戏发大师”高明和内地人气化妆师航悦组成“美丽三剑客”。每期锁定一个时尚主题,由明星嘉宾亲身体验,现场印证扮靓效果,与关注时尚的女性一起分享美丽秘诀。

本书以《美丽佩配》节目为依托,精编该节目超人气强档内容,并将其分为美容篇、美具篇、美妆篇、美发篇、美体篇、美行篇和美职篇七大章节,内容涉及从基础护理到美妆工具盘点,从美妆造型到美发、美体到旅行保养和职业美妆各个方面,是现代时尚女性和职业女性的贴身必备扮靓手册。

该书汇聚强大的明星阵容,富含众多演艺明星的扮靓秘籍,将呈现给读者最实用、最时尚、最具魅力的时尚 Show!

图书在版编目(CIP)数据

“佩配”彩妆书:“靓”出明星范儿(精编版)/《美丽佩配》栏目组编著;杜冰冰撰稿.

—北京:中国纺织出版社,2010.7

ISBN 978-7-5064-6498-7

I. ①佩… II. ①美… ②杜… III. ①女性—美容—基本知识 ②女性—化妆—基本知识
③女性—理发—造型设计 IV. ①TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 101132 号

策划编辑:刘晓娟 责任编辑:郭 沫 责任校对:余静雯

责任设计:何 建 责任印制:何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010—64168110 传真:010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

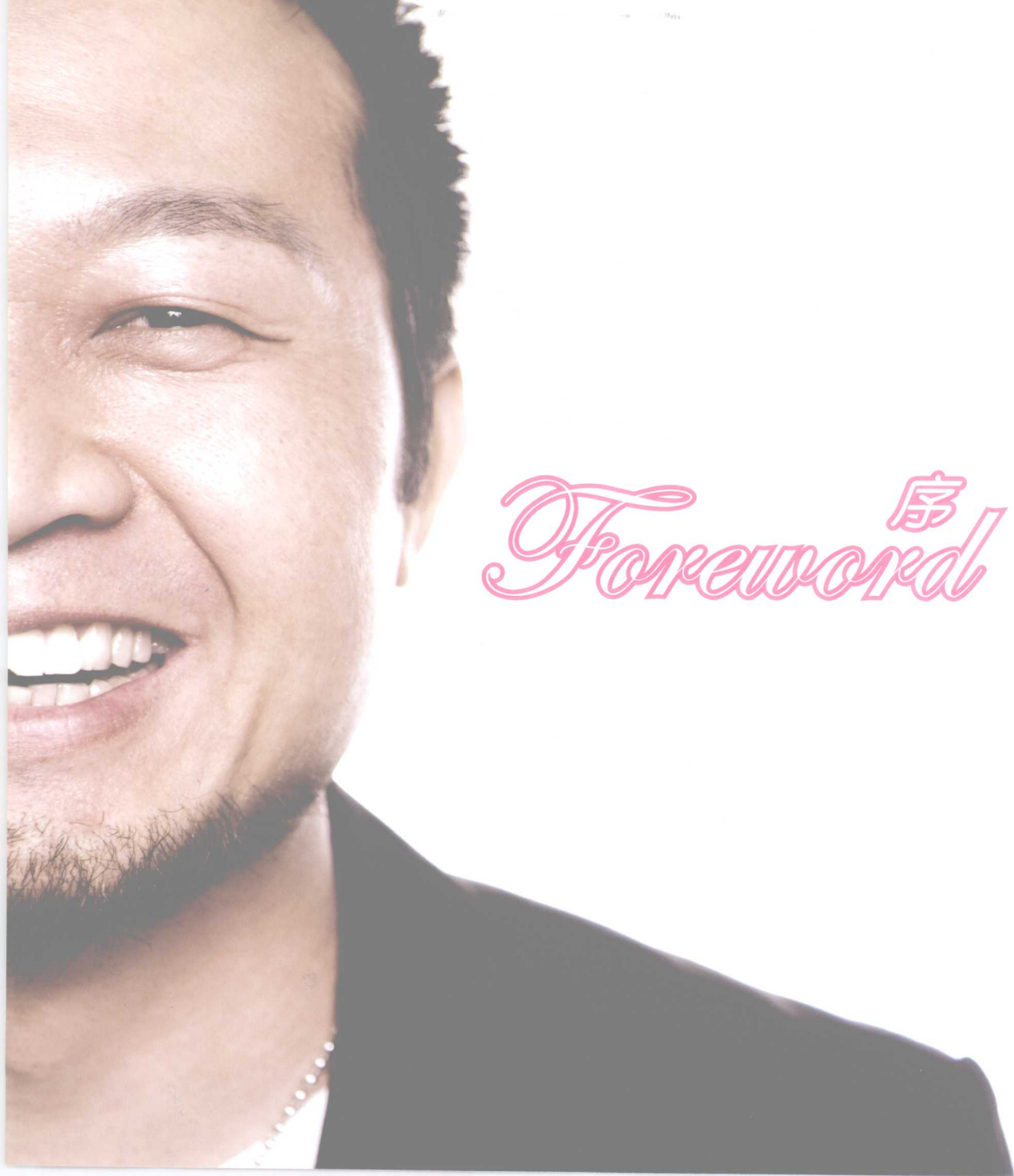
北京利丰雅高长城印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第2版第2次印刷

开本:889×1194 1/24 印张:5.25

字数:60千字 定价:29.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换



序 *Foreword*

与《美丽俏佳人》一起成长至今，也非常珍惜与每一位和我们一起分享《美丽俏佳人》的嘉宾及观众所结下的缘分。

2006年至今，我、佩慈、航悦和每一位嘉宾能在节目中给观众们传递时尚信息和美丽观念，对此，我们感到非常的荣幸。

感谢福建东南台《美丽俏佳人》项目组可以给我们这样一个很好的平台，把我们的专业知识详细地传授给每一位爱美的朋友们。

从发型、化妆、配饰到服饰搭配，《美丽俏佳人》将普通观众认为只有影视明星们才能实现的时尚化妆造型技巧，通过现场示范和指掌，让观众朋友们近距离地学到时尚且实用的美丽之道。当然，对我而言，除了作为一个专业的嘉宾，《美丽俏佳人》更使我的职业生涯中多了一个主持人的身份。

我很高兴。

如果通过节目可以让每位观众朋友变得更加美丽、时尚和将是对我最大的褒奖。

随着内地物质生活水平的不断提高，越来越多的人们对于个人形象设计和造型艺术有了更多的认识和渴望，我也希望通过《美丽俏佳人》一书可以让更多的朋友了解什么样的服饰搭配是适合的，什么样的化妆造型是适度的。

您能在《美丽俏佳人》中找到属于您自己的时尚信息和造型理念，这是我最期待的！

2007.12.12, 高子北京

目录 Contents

美容篇

a

非做不可的基础保养 * 01

救救我的粗大毛孔 * 06

自制面膜总动员 * 10

青春靓丽喝出来 * 14

b

美具篇

美妆工具大派对 * 19

教你逛化妆品柜台 * 24

美妆篇

c

让你唇唇欲动 * 33

美眉绝技大公开 * 38

画一个 3D 巧克力妆 * 42

迷死人不偿命的假睫毛 * 46

持久妆效的奥秘 * 52

d

美发篇

发力无边吹风机 * 61

发带创造百变造型 * 66



美体篇

e

懒女人超省时减肥大法 * 73

完美臀形必修课 * 78

细致打造完美女人 * 83

美行篇

急救美丽尴尬 * 91

旅行保养几大件 * 97

美职篇

g

职业新人装扮计 * 105

过好面试第一关 * 112

非做不可的基础保养 *

所谓基础保养是指生活中每天两次的洁肤、爽肤、护肤，它不但可以保持肌肤的清洁卫生，更能改善你的肤质。就是这些看似平常的基础步骤却不是所有人都能做对的，让我们一起来了解一下正确的基础保养方法吧！

A 非做不可的基础保养



美丽嘉宾保养经验

嘉宾方圆和明俊女孩组合都是娱乐圈的活跃分子，经常受多地奔波和化妆品的困扰，好在她们都非常注意自己的基础保养，才能面对随时的挑战。

针对肤质及时调整保养方法

基础保养一定要按照各自皮肤的类型进行，如干性、油性、混合性或是较好的中性皮肤都需要分门别类，对症下药。

其实肌肤也是在经常变化的，如随季节、年龄、心情以及女性生理期的变化而变化。航悦老师提醒大家，可以根据每天的肤质随时调整保养品。方法是早上起来借助于镜子来观察自己的肤质情况，如发油光或显干燥等来确定偏油或偏干的皮肤啦。

对于混合性的皮肤而言，补水是关键；对于过敏性的皮肤，应该选择低刺激性的以及能够重建皮肤组织的产品。可以将化妆品涂抹在手臂以及耳后约 12 小时后观察，如无不适反应即可放心选用。



卸妆油、化妆水、乳液及精华液的使用

1 即使不化妆也需要清洁皮肤，因为受大气污染等诸多因素的影响，我们的脸上有很多肉眼看不到的脏东西。卸妆油是最好的清洁类产品，用在洗面奶或清洁膏之前。注意选择从植物等提炼出的天然成分高的卸妆油而不是合成油分。洗脸时水温最好在 38°C 左右。

2 化妆水最好分为几步来使用：第一步，选择基础类的化妆水，用棉片沾湿后，轻轻由脸部中央向外侧擦拭；第二步，使用具有特殊功效的化妆水，如美白或其他精华类的化妆水，这一步可以直接用手将化妆水轻拍在脸上。

3 精华液的涂展性非常好，功效显然具有一定的优势，可以根据自己的情况而选择购买适合自己的精华液。通常乳液要便宜一些，冬天可以选择霜质类的化妆品，干性肤质的朋友应该注意保湿和锁水，油性肤质的朋友应该强调清洁性的保养。



化妆水的使用

航悦老师亲自示范：手拍拭化妆水或者乳液的时候，注意手法是由内而外，即从中间的鼻部、额头开始向两侧的面部按摩开来。

不同的肌肤要选择相适应的产品

干性肌肤

干性肌肤不仅需要保湿，还要能够将水分锁住，所以需要加强锁水护理；另外不要错过含油量高的护肤品，如纯油质的产品。

油性肌肤

油性肌肤要加强补水，宜选用偏碱性的洁肤产品。有痘痘的肌肤要保持清洁卫生，经常更换毛巾与枕套。为了更好地保持肌肤清洁，毛巾最好贮备两条进行更换使用，枕套也需要勤换哟！

通过测试皮肤选择保养品

选择正确的测试皮肤方法可以找 pH 试纸帮忙，这样才能把皮肤调节到能够很好地吸收化妆品的程度。pH 试纸用来测试皮肤的酸碱度，正常的肌肤 pH 值为 5.5~7.5，因此 pH 值在 4~6 之间的产品是最佳选择。酸性过高或碱性过大都不适宜我们的肌肤。



基础保养

嘉宾观点

基础保养选择的化妆品无需全部来自同一品牌。如嘉宾方圆善于选择适合自己的不同品牌护肤品的组合，这也是航悦老师和佩慈极力推荐的。

基础保养不宜做得过于复杂。嘉宾明俊女孩组合中的娃娃洗脸竟然需要四步完成，这样，一是太花时间，二是容易使皮肤趋于过敏体质。



佩慈推荐

要比较简便地了解基础保养需要用到哪些产品，一些旅行套装或经济型 3~4 件小套装基本能囊括，如清洁液、化妆水、乳液或精华液等。

美丽佩配

美丽佩配

救救我的粗大毛孔*

我们经常会因为毛孔粗大而困扰，到底是什么原因造成的？如何拯救呢？粗大的毛孔里隐藏着潜在的皮肤问题，尽量将其在没有病变之前扫除掉，因此预防与护理要两步走哦！



美丽嘉宾：
兔子、张一、
堵方怡

救救我的粗大毛孔

这一期我们就粗大毛孔的形成原因进行初级分析，重点将落实到几种不同类型的毛孔粗大皮肤的解决方案上，无论是从皮肤的保养与护理方面，还是从化妆技巧方面，我们都有方法。

影响毛孔粗大的几个重要因素

- 1 新陈代谢不规律会引起毛孔粗大。如皮脂分泌过多或过少，女性的荷尔蒙分泌情况等问题反应到皮肤上，毛孔将会产生相应变化。
- 2 生活环境的改变会使毛孔变得粗大。如气候干燥、温差大等环境下皮肤容易起皮而随之引起毛孔的变化。
- 3 皮肤缺水会反应到毛孔上。如有时用吸油纸去掉皮肤表面的油光，若不及时补充水分，毛孔也会出现问题。
- 4 吸烟及喝酒都会影响皮肤的健康，同时导致毛孔粗大。

A 救救我的粗大毛孔

粗大毛孔可分成四种类型

角质型

由于皮肤新陈代谢不够正常，再加上压力与紧张等导致皮肤排泄不畅通，造成具有黑头与粉刺等角质型问题皮肤。

如何对抗角质型毛孔？一是保持肌肤的清洁，二是适当补充维生素 A。通过去角质，运用深层清洁面膜等护理品彻底清理皮肤表面的黑头与粉刺。

老化型

由于护理不够，特别是长期日晒等会导致皮肤胶原蛋白的流失，皮肤松弛，从而造成老化型毛孔。

如何对抗老化型毛孔？可以补充含有维生素 A、胶原蛋白以及六生肽等的保养品，既可食补也可直接涂抹。

油光型

由于天气过热、过湿、吃得太油或是遗传性出油等，脸部特别是 T 字部位会出现明显的油光。

如何对抗油光型毛孔？一是使用可以帮助排油或吸油的产品，二是选择有平衡功效的产品，如收缩毛孔、去油光等保养品。

缺水型

由于气候干燥、环境改变、水分失衡等导致的皮肤表面有明显脱皮的缺水型问题皮肤。

如何对抗缺水型毛孔？保湿、补水是关键。

如何选择具备去油光效果的保养品

第一步，先在手上涂抹一些底油；

第二步，涂上具有收缩毛孔或去油光功效的保养品；

第三步，涂抹后发现先前的油不见了；

接下来的第四步，即可放心购买该保养品啦！





彻底做深层清洁以保证 毛孔正常呼吸

1. 使用效果好的卸妆油按摩，以 30~60 秒为宜。
2. 在有黑头和粉刺的地方加强揉搓，使皮肤更加洁净。
3. 清洁面部后敷上深层清洁面膜。
4. 在脸部拍打化妆水，用镊子把黑豆拔除后拍上收缩毛孔的化妆水。

通过化妆拯救粗大毛孔

当试过很多保养手段还是无法解决毛孔问题时，我们需要借助化妆来弥补与修饰啦！

航悦老师的神奇化妆法

首先使用专门针对毛孔粗大问题且具有修补作用的妆前霜，用棉棒小心涂抹。

接下来，选用哑光成分的粉底，运用拍、按等手法使粉底均匀。对于毛孔粗大的皮肤，上粉底时注意要均匀地按压粉底并结合轻轻敲打、涂扫、弹拍等多种手法综合完成。



美丽佩琪

自制面膜总动员*

蜂蜜牛奶俏女孩面膜

零缺点清爽女孩面膜

光彩夺目甜心面膜

永葆青春胡萝卜面膜

痘痘不要来绿茶面膜