

名人御用造型师

Makeup Artist

陈旻 著

完美新娘定制工具书

Wedding

幸福花嫁准备书

——即将步入婚礼殿堂的你有更多参考的典范——

 中国纺织出版社

Wedding

幸福花嫁准备书

常州大学图书馆
藏书章

陈旻 著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

这是一本憧憬花嫁不可错过的参考书！包括面部彩妆、身体彩妆、特别部位保养与装饰、配饰等，无论是细节还是整体都有清晰的图片及说明。书中精美的案例，让即将成为新娘的女生更有自信、更有准备地经历人生最重要的婚礼时刻。

原文书名：幸福花嫁准备BOOK

原作者名：陈旻

本书中文简体版经  青文出版（台湾）授权，由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号：图字：01-2012-7434

图书在版编目（CIP）数据

幸福花嫁准备书/陈旻著.---北京：中国纺织出版社，2014.1
ISBN 978-7-5180-0034-0

I.①幸… II.①陈… III.①女性—化妆—基本知识
IV.①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第217807号

策划编辑：张 程 责任编辑：张 程 责任校对：梁 颖
责任设计：何 建 责任印制：储志伟

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010-67004461 传真：010-87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京雅迪彩色印刷有限公司印刷 各地新华书店经销

2014年1月第1版第1次印刷

开本：889×1194 1/16 印张：12.75

字数：114千字 定价：88.00元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换



自序

当多数人在19岁时，往往对未来的路还充满着问号，更别说所谓事业，根本就是个未知数。但对于身为地道南部小孩的我来说，却有一个始终不变的理念，那就是——凡事靠自己！这样的理念不断地提醒着我，想要拥有多少的成就与财富，就得付出多少的压力与劳力，这才是脚踏实地！我的助理常常笑我说：“卉卉姐最喜欢说：‘老人家常常说……’‘冥冥中老天爷都在指引’这种话了。”一方面自己想起来还挺好笑的，另一方面却也很直接地反映了我的人生观，就是谋事在人，成事在天！

出版这本书一直是我的理想与目标，对于我来说，“新娘”一直是我心目中的名模！不仅有着幸福的模样，更是家人细心呵护的宝贝，仔细挑拣最佳时辰出嫁到夫家，为的就是求得一辈子的美满。

但从事多年的新娘秘书工作以来，我常常纳闷，大多数新娘们为何不能以天生丽质般的肤况出现在婚礼当天呢？原来，台湾多数新娘常常因为工作繁忙、熬夜以及费心筹办婚礼的缘故，想要在忙碌的时间表中挪出时间保养肌肤，简直是极为困难的事情！

我非常欣赏日本的新嫁娘，在确认了结婚的计划之后，至少在半年前就会赶紧预约美容中心或美甲、美发的保养课程，甚至把它当做工作中的一部分，可见她们是很重视这部分的准备的。目前，台湾重视婚礼前准备的人跟以往比起来也较有进展，美容中心也推出越来越多的准新娘专案为新嫁娘们做准备！

这本书出版的主要目的就是帮助准新娘们以最佳状态出现，当然，所有的女人都应该依循这些原则，在重要时刻以完美姿态现身。希望这本书除了能帮助准新人，还能帮助一些喜欢DIY及需要应急的女性。记住，学习善待自己才是最好的自我营销手法！



目录

Contents

Part 1 新娘紧急脸部保养 + 彩妆篇

- 004 轻松重现活力紧致肌
- 004 脸部肌肤紧致拉提篇
- 006 紧致的脸庞，即使再靠近也不害怕
- 006 肌肤局部拉提保养篇
- 008 令人称羡，完全无瑕疵的白皙脸庞
- 008 肌肤局部暗沉美白篇
- 010 脸部透出极致白皙的漂亮光泽
- 010 脸部深度美白篇
- 012 好像天生的白雪肌，轻易成为被关注的焦点
- 012 创造白皙肌肤彩妆篇
- 014 细致弹力的双眼肌肤，让你更加具有魅力
- 015 眼部问题紧急抢救篇
- 016 让双眼立即明亮无瑕疵
- 017 青色黑眼圈篇
- 018 充满光彩的眼部肌肤，让你变身成目光焦点
- 019 咖啡色黑眼圈修饰篇
- 020 双眸重新展现平滑的肤触与光泽
- 021 浮肿眼袋修饰篇
- 022 让肌肤彻底远离痘痘的困扰
- 022 痘痘肌保养篇
- 024 让痘痘肌肤看起来平滑无瑕
- 025 发炎红肿痘痘消除篇
- 026 瞬间拥有透明无瑕疵的肌肤质感
- 027 暗沉痘疤遮瑕篇
- 028 干燥问题一次解决，打造出弹力水嫩肌
- 029 拯救干燥肌肤篇
- 030 眼周的保湿极为重要，打造完美明亮的双眸
- 030 眼周干燥的紧急抢救保养篇
- 032 好像樱花般的粉嫩弹性双唇
- 032 唇周干燥立即修护篇
- 034 立即打造，水嫩不油腻的清爽肌
- 034 全脸出油型肌肤解决篇

036	出油OUT! 立即拥有清爽不泛油光美肌
036	局部出油问题解决篇
038	拥有仿佛刚完妆般的无瑕彩妆
038	脱妆&出油肌肤紧急补救篇
040	告别干燥肌肤! 水嫩弹力美肌立即呈现
040	干燥型肌肤护理篇
042	实现闪耀着光泽的水嫩肌肤梦想吧
042	局部干燥脱屑保养篇
044	重展肌肤极致的白皙光彩
045	泛黄肌肤抢救篇
046	完美修饰, 彻底改变偏黑肤色
047	偏黑肤色彩妆修饰篇
048	蜜桃般的粉嫩肤质, 为白皙肌肤更添迷人气息
048	无血色肌肤修饰篇
050	告别暗沉肤色展现健康光泽
051	泛黄肌的唇色选择篇
052	健康肤色也能变身透亮有光泽
052	偏黑肤色彩妆篇
054	粉嫩诱人的唇色令人忍不住想一亲芳泽
054	无血色唇色彩妆篇
056	立体小脸效果立现
057	圆形脸型修饰篇
058	充满甜美氛围的可爱脸庞瞬间降低距离感
059	长脸型修饰篇
060	轻松打造出细致完美小脸
061	角度脸型修饰篇
062	注目力百分百浑圆娃娃双眼
062	如何打造圆眼篇
064	让注目度立即提升的迷人长型眼眸
064	魅惑系长型眼篇
066	让双眼拥有无法忽视的强烈存在感
067	加强眼神的下睫毛教学篇

Part 2 新娘身体保养 + 彩妆篇

- 072 贵妃美肌SPA
- 072 手部篇
- 074 经典深层足部护理
- 074 足部篇
- 076 手部保养六步骤
- 076 指甲篇
- 078 美白保养
- 078 腋下篇
- 080 雕塑赘肉
- 080 背部篇
- 082 暗沉保养
- 082 背部篇
- 084 痘痘保养
- 084 背部篇
- 086 痘痘与暗沉保养法
- 086 背部篇
- 090 手臂太粗运动雕塑法
- 090 手臂篇
- 092 美胸的运动
- 092 胸部篇
- 094 美体雕塑法
- 094 塑身衣篇
- 096 乳沟阴影画法
- 096 胸部篇
- 098 美臀的体操
- 098 臀部篇
- 100 减少臀部的橘皮与松弛
- 100 臀部篇
- 102 去除美腿浮肿体操
- 102 腿部篇
- 104 美腿的肌肤弹力体操
- 104 腿部篇

- 108 婚礼前的特殊保养
- 110 纤纤十指，款款柔情，为未来指引名为幸福的路
- 112 微笑线与胯下暗沉——保养篇
- 114 干燥的头发——日常保养篇
- 116 干燥的头发——紧急抢救保养篇
- 118 头皮部位——保养篇

Part 3 头部的其他装饰

- 123 用爱情编织出皇冠，荣耀我们的未来
- 125 飞舞的微卷长发，轻轻缠绕住专属的爱情
- 127 犹如仲夏夜里的小仙女，嬉戏于繁花间
- 129 微笑，甜美而真诚，一切来自于你给的快乐
- 131 嘴角的微笑，是缤纷璀璨记忆的诠释
- 133 殷殷期盼，名为幸福的那一刻向我走来
- 135 为未来坚持着，为爱情而奋斗吧
- 137 在彼此之间牵系着的，不只是爱情，还有誓言
- 138 性感指彩篇
- 140 奢华指彩篇
- 142 甜美指彩篇
- 144 优雅指彩篇

Part 4 饰品篇

- 150 钻石篇
- 154 珍珠篇
- 158 黄金篇
- 162 彩宝篇
- 166 幸福花嫁现场
- 174 幕后花絮

- 177 朋友的话



Part 1

新娘紧急脸部保养
+
彩妆篇

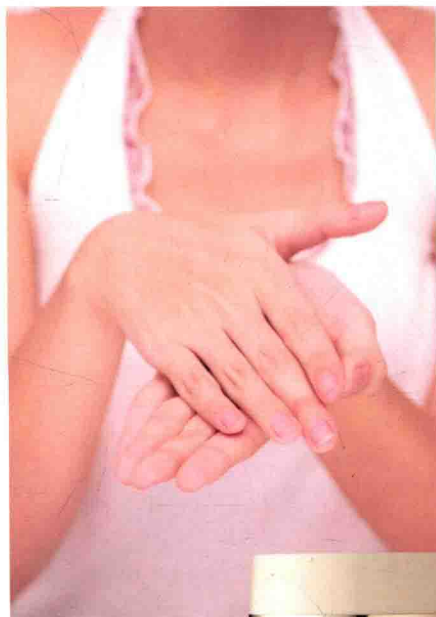




脸部肌肤紧致拉提篇

除了年龄会造成脸部的肌肤老化，表情、托腮、睡姿挤压的肌肤纹路等状况，也有可能产生皱纹。因此脸部的拉提保养一定要进行得彻底，绝对不能大意！

轻松重现 **活力紧致肌**



1



丰润精萃保湿凝露

将按摩霜在手上搓热

首先将按摩霜在手掌上慢慢地搓热后再开始按摩，利用温度来让按摩霜更好推抹。



2

从脸颊由内往外推开

先从脸颊部位开始按摩。按摩时顺着肌肤纹理来推抹，由内往外稍微施加一点力按摩。



3

从嘴角往太阳穴按摩

接着从两侧的嘴角往太阳穴的方向按摩。就像是要将肌肤往上拉提般，轻柔地按摩。



4



CHIC CHOC樱花QQ冻

额头肌肤向上推抹

额头的部分不要左右来回按摩，这样反而会造成细纹产生。同样是以往上拉提的方式，来紧致额头的肌肤。



5

从颈部带到锁骨

颈部顺着同一方向由左到右按摩，接着再往上做拉提。然后顺着颈周往锁骨方向将老废角质带出体外。



6

锁骨凹陷处按压

最后，将老废角质带出体外后，在锁骨的凹陷处稍施力量，做按压的动作就完成了。



保湿紧致精华霜

肌肤局部拉提保养篇

脸部的细致部位很容易被忽视保养，或是一不小心因为大力拉扯，而造成肌肤损伤！利用局部的拉提保养，来提升自己的肌肤保养境界吧！

紧致的脸庞，
即使再靠近也不害怕



1

眼头往眼尾方向弹点

先蘸取适量的眼霜，每只眼睛眼霜的使用量约一颗绿豆大小。并从眼头开始往眼尾的方向以指腹轻轻按压弹点。



2

顺着该方向轻轻滑过按摩

一样是从眼头往眼尾的方向轻柔地滑过眼部肌肤按摩，让眼霜彻底地涂擦到眼周的每个地方！



3

眼尾按压停留5秒

在眼尾的位置特别停留加压5秒，可以稍微地在此部位轻轻转圈按压，让眼尾的肌肤更加紧致。

紧致拉提美容液



4

法令纹的部位用拇指与食指掐捏

法令纹明显的人看起来就会显得严肃，所以在法令纹的位置将拇指与食指往上掐捏按压约10次。



5

将拇指指腹往上推抹

为了让法令纹看起来较不明显，可以利用拇指指腹在法令纹位置，以由下往上推抹的方式来按摩。



6

颈部由内往外转圈按摩

很容易被忽略的颈部皱纹，一定要加强保养。将乳液或颈霜在双手涂抹开后，由内往外转圈按摩。



肌肤局部暗沉美白篇

除了全脸的美白外，唇部、眼部等细致部位的暗沉现象，更需要特别细心的照顾！尤其是这些部位的肌肤都非常薄且脆弱，不小心拉扯或是放任暗沉不管，只会让黑色素沉淀状况越演越烈，所以一定要特别加强保养！

令人称羨，
完全无瑕疵的白皙脸庞