



私人 *Private*
美丽定制 *beautiful custom*

宋策 / 郑涵文 / 著

◆ 漓江出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

私人美丽定制 / 宋策, 郑涵文著. -- 桂林: 漓江出版社, 2013.5

ISBN 978-7-5407-6537-8

I. ①私… II. ①宋… ②郑… III. ①女性—服饰美学—基本知识②女性—美容—基本知识 IV. ① TS976.4 ② TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 092126 号

私人美丽定制

作 者: 宋策 郑涵文

策划统筹: 符红霞

责任编辑: 符红霞 王欣宇

责任监印: 唐慧群

摄 影: 倪良 / 印航 / 宋策

出 版 人: 郑纳新

出版发行: 漓江出版社

社 址: 广西桂林市南环路 22 号

邮 编: 541002

发行电话: 0773-2583322 010-85891026

传 真: 0773-2582200 010-85892186

邮购热线: 0773-2583322

电子邮箱: lijiangbook.com

印 制: 北京盛通印刷股份有限公司

开 本: 965 × 1270 1/16

印 张: 15.75

字 数: 100 千字

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5407-6537-8

定 价: 48.00 元

漓江版图书: 版权所有 侵权必究

漓江版图书: 如有印装质量问题, 可随时与工厂调换

私人 *Private*
美丽定制 *beautiful custom*

宋策 / 郑涵文 / 著

◆ 漓江出版社



亚洲裸妆教父、私人美丽定制专家导师 宋策

Song Ce, Compadre of Asian Nude Make-up & Tutor of Customized Personal Beauty



亚洲微整形美学设计女王 郑涵文

Zheng Hanwen, Queen of Asian Micro-Plastic Surgery & Beauty Design

序

“私人美丽定制”是一个真正让你发现自己的美丽哲学，20年来的专业实践，让我有幸服务众多女性，包括最当红的明星、超模、政界人士、名流、成功女性和最平凡的女性，尽管她们在各自领域都取得了令人赞叹的成就，但是面对自己的形象依然迷茫。她们可以从容经营事业，却不能从容经营自己的形象。有些人甚至错误地选择了各种不专业的整容和扮美方法，让自己的形象面目全非，这些带给我巨大的震动以及使命感，因为她们事业很成功，但对自己的形象管理却是失败的。


女人的美就如同这四季的变换，你需要在春、夏、秋、冬四季里找到自己标志性的风格。每一个季节又都会有冷暖个性之分，这些跟你的性格、成长背景、五官轮廓、身体线条甚至头发瞳孔的颜色都有着直接的关系。这些特质也会陪伴你一生，成为你最独特的符号。

“私人美丽定制”是一项专业的服务，你可以定制专属的美容 SPA 护肤方法，并通过造型、化妆及服饰定位和微整形设计，塑造你独有的气质，去真正发现你专属的个人形象，让你从此刻开始做自己的风格主人。

作为美学设计专家，郑涵文十几年的专业实践也让她经历无数美的体验和最专业的美学经验，这些让她无惧岁月流逝，更为她留住了美丽容颜和睿智天成的女性魅力！而发现美、创造美、分享美，也是我们写这本书的重要想法。

为了使这本《私人美丽定制》可以更直接真实地呈现当今中国女性形象塑造的过程与效果，我们决定由郑涵文一个人演绎春、夏、秋、冬四季之美，以便让更多女性一目了然地找到属于自己的风格和专属的美丽。在我看来，作为专家在服务于万千女性的同时，自己也必须是完美的，专业的。

当然，让一个专家像明星一样去演绎四季女性的不同魅力，是一种很大的挑战，感谢涵文，不仅出色地完成了私人美丽定制的演绎，而且也带给我无尽的灵感，让我为她打造了很多经典的形象。她用春天般温暖的气息带给我们最完美的答案。



这本书的准备与拍摄是一次难得的美丽经历，我们从寒冬的北京出发到马尔代夫，开始《私人美丽定制》的第一站拍摄，之后又去了瑞士、法国，我们在短短的时间里穿越春夏秋冬四个季节，在途中移步换景，我们设计出了涵文以前从未想过的造型，所幸通过造型和微整形设计，使我们的每次冒险都获得了惊艳的效果！这让我们更加坚信私人美丽定制的能量。同时，这次旅行也让我们在最美的城市留下了团队对美执着追逐的脚印和坚定的美丽信仰！

请跟随我们开始一次专属的“私人美丽定制”旅行，穿越四季的美妙风景，寻找那份属于你的美。

CONTENTS 目录

春季私人美丽定制 Customize a Spring beauty	10
春季保养计划 Care plan on customized Spring beauty	12
春季型女性个人特质 Advantages and disadvantages of female traits in Spring	14
春季型女性独家美容秘籍 Exclusive know-how for Spring beauty	17
定制你的颜色和彩妆风格 Customize your style and color of cosmetics	20
春季型女性的服装选择 Dress choice of Spring female	22
春季型女性的珠宝选择 Jewelry choice of Spring female	22
春季型女性微整形和医学保养秘籍 Spring micro-plastic surgery and know-how of medical beauty care	23
由身体内开始保养 Take care from body inside	24
冥想获得“美丽正能量” Meditate for "positive energy of beauty"	26
海洋 SPA 之旅 Best time of Oceana SPA	32
美丽从脚下开始 Beauty starting from your feet	36
“精油皇后”——玫瑰精油 "Queen of essence"-- rose essential oil	40
打造卧蚕美人眼 Create lying-silkworm eyelid	44
细胞排毒疗法 Therapy of cell detoxification	48
做个职场“白瘦美” Be a professional "white slim beauty"	54
春日告白 Speak to Spring days	58
定制你的专属魅力 Customize your exclusive charm	62
身体美白 Skin whitening	64
遇上最美的自己 Find the most beautiful self	68

夏季私人美丽定制	72
Customize a Summer beauty	
夏季保养计划	75
Care plan on customized Summer beauty	
夏季型女性个人特质	76
Advantages and disadvantages of female traits in Summer	
夏季型女性独家美容秘籍	80
Exclusive know-how for Summer beauty	
定制你的颜色和彩妆风格	82
Customize your style and color of cosmetics	
夏季型女性的服装选择	86
Dress choice of Summer female	
夏季型女性的珠宝选择	86
Jewelry choice of Summer female	
夏季型女性微整形和医学保养秘籍	87
Summer micro-plastic surgery and know-how of medical beauty care	
迅速拯救晒伤的肌肤	88
Promptly saving sunburnt skin	
橄榄油的美容秘密	98
Secret of olive-oil for beauty care	
和你的身体对话	100
Talk with your body	
运动让女人健康活力保持年轻	104
Sports making a woman healthy, energetic and youthful	
春夏素食减肥美容法	112
Beauty care with diet slimming in Spring and Summer	
玻尿酸—无法取代的美容圣品	116
Hyaluronic acid -- irreplaceable san product for beauty care	
全球抗糖化轮廓重塑保养观念	120
Reshaping concept on care in global anti- glycosylating profile	
狂野的约会	124
A wild dating	

CONTENTS 目录

秋季私人美丽定制 Customize a Autumn beauty	126
秋季保养计划 Care plan on customized Autumn beauty	128
秋季型女性个人特质 Advantages and disadvantages of female traits in Autumn	130
秋季型女性独家美容秘籍 Exclusive know-how for Autumn beauty	133
定制你的颜色和彩妆风格 Customize your style and color of cosmetics	134
秋季型女性的服装选择 Dress choice of Autumn female	136
秋季型女性的珠宝选择 Jewelry choice of Autumn female	136
全身美白和减肥纤体计划 Plan on overall skin whitening and slimming	138
秋季型女性微整形和医学保养秘籍 Autumn micro-plastic surgery and know-how of medical beauty care	140
私人衣橱管理 Management of personal wardrobe	140
“红的酒，红的美” 红酒女人 "Red wine, red beauty"--red wine beauty	150
旗袍是你的优雅法宝 Cheong-sam, magic key of gracefulness	157
素食排毒美容法 Detoxification methods for beauty care--vegetarian diet	162
轮廓 Profile	164
走近奥黛丽·赫本 Approaching Audrey Hepburn	166
微整形缔造大明星 Micro-plastic surgery —— create a big star	170
定制完美年轻容颜 Customize perfect youthful face	174
瞬间邂逅奢华高贵的自己 Instantly encountering a luxurious and elegant self	182

冬季私人美丽定制	186
Customize a Winter beauty	
冬季保养计划	188
Care plan on customized Winter beauty	
冬季型女性个人特质	190
Advantages and disadvantages of female traits in Winter	
冬季型女性独家美容秘籍	191
Exclusive know-how for Winter beauty	
定制你的颜色和彩妆风格	192
Customize your style and color of cosmetics	
冬季型女性的服装选择	194
Dress choice of Winter female	
冬季型女性的珠宝选择	195
Jewelry choice of Winter female	
冬季型女性微整形和医学保养秘籍	197
Winter micro-plastic surgery and know-how of medical beauty care	
定制你的完美肌肤	198
Customize your perfect skin	
用粉底让你完美无瑕	202
Foundation make-up make you perfect and flawless	
冬季皮肤美容保湿秘籍	205
Moisture know-how of skin care in Winter	
完美底妆的秘密	208
Secret of perfect foundation	
干细胞美容 不老的秘密	210
Stem cells for beauty care —— Secret of rejuvenation	
小镇午后	213
Township afternoon	
这个冬天，巴黎不浪漫	214
Paris not romantic in this Winter	
驼色风尚	222
Fashion of light tan	
女人可以不漂亮但一定要优雅	227
A woman maybe not beautiful, but must be graceful	
后记	231
作者简介	234
朋友寄语	238
鸣谢	240

CUSTOMIZE A SPRING BEAUTY

春季私人美丽定制 

春天如同生命的开始，万物复苏，一切都像充满了明媚的阳光，无限的期待总在不经意间拨动我们的弦。

如果用心去体会周遭的一切，你会觉得春天就像婴儿，肌肤吹弹可破，瞳孔像琥珀一样清澈，一切都如此的令人感动。是的，春天，生命刚刚开始！如果美丽是一场轮回，春天的女人就是娇媚的花朵，她们在春日含苞，只为在夏日怒放。在这迷人的春日，请跟随我们开启一段“私人美丽定制”之旅，去感受美丽的原动力，去自然里寻找属于你的专属魅力。



SPRING

CARE PLAN ON CUSTOMIZED SPRING BEAUTY

春季保养计划

拥有春天气质的女人仿如温润的珍珠，肤色透白，轮廓饱满、圆润，这种独特的气质带给人们温暖而没有距离的美。她们通常肌肤白嫩有光泽，瞳孔颜色大都会呈现琥珀色，五官轮廓通常不够立体，头发和眉毛颜色相对不会很黑，非常适合淡妆和没有痕迹的裸妆。

中国女性中，纯正的春天型女性并不多见，这种风格的女性偏温暖的气质，若不化妆看起来有些平淡、没有生机，她们通常在年轻时肌肤白皙动人，皮肤质地比较薄通透，淡妆的效果非常出众！





ADVANTAGES

AND DISADVANTAGES OF FEMALE TRAITS IN SPRING

春季型女性个人特质

年轻时肌肤白皙干净、红润、有光泽。肌肤的完美巅峰状态在 18~20 岁，过了这个年龄，肌肤衰老的速度会加快，如果保养不当，肌肤跟年轻时比会有很大的变化。

这主要是因为春天型的女性皮肤厚度相对比较薄，皮肤容易敏感，容易因外界环境刺激造成肌肤状态不稳定，影响肌肤迅速老化。

通常 25 岁之后肌肤容易干燥及早衰，容易敏感、泛红，肌肤表层水分和胶原蛋白也会流失得比较多，皮肤会出现很多细纹和表情纹。此时的护理十分重要，尤其是脖子的部分开始出现细纹和眼角有比较严重的表情纹时，最重要的工作就是加强肌肤的抗皱和保湿。同样的，这个年龄的你不化妆时会显得平淡，没有光彩，肌肤变黑时会看起来毫无生机。

郑涵文很幸运，她是温暖的春天型气质。肌肤天然白皙，皮肤弹性好，但是容易敏感，泛红干燥。五官轮廓柔和，浅棕黑的发色十分好看，身材比例很好。春天风格的女性若不化妆看起来有些平淡、没有生机。不过无须担心，通过这本书，你会看到一个 360 度完美的她，在任何一个季节里都可以绽放她专属的魅力，这也算是我们共同写这本书的灵感之源。

