

林叶亭
LUDY'S HANDBOOK
私房书

BABY FACE

宝贝我的脸

~颈部以上，完全OK!~

清洁、保养、彩妆、美发，明星的美丽秘诀，你也可以做得到。

林瑞阳、萧蔷、任达华、谢佳勋

隆重推荐

林叶亭 著

接力出版社

责任编辑 李仕强 何 骏 韦鸿学 周梅洁

美术编辑 甘 源

助理美编 韦瑞昌

桂图登字 20-98-015号

图书在版编目(CIP)数据

宝贝我的脸/林叶亭编. —南宁:接力出版社,
1999.3(2000.5重印)

ISBN 7-80631-383-4

I. 宝… II. 林… III. 美容-基本知识 理发-基本知识 IV-TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 53160 号

出品人 李元君

出版 接力出版社

(地址:广西南宁市园湖南路9号 邮编 530022)

发行 广西新华书店

印刷 深圳当纳利旭日印刷有限公司

开本 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印张 4.5

版次 1999 年 3 月第 1 版

印次 2000 年 5 月第 7 次印刷

定价 23.00 元

本书版权由青新出版有限公司正式授权

接力出版社独家出版发行

版权代理 万达版权代理公司



宝贝我的脸

BAOBEI WO DE LIAN

林叶亭 著

TS974/4

接力出版社

青春感觉抓得住！

林瑞阳

林叶亭是个做事认真的女孩，我们曾经有过合作的经验。当时我在台北拍平面照，她帮我做造型。她年轻、不流俗，尤其对瞬息万变的市场敏锐性极强，抓得住每位艺人的需求。

在做造型的林叶亭，总能称职地扮演好自己的角色，不但眼光专业、观念清楚；最重要的是，她非常重视“沟通”，也因为沟通，她更能针对每个人的特点，凸显出令人眼睛一亮的造型。

一个专业造型师，当然能激发“不同的自己”，但并非“勇于试验，敢秀敢变”才是好造型，找到“适合你”的装扮绝对比新潮劲装更吸引人。林叶亭非常了解这一点，所以从来不会为流行而流行、为故意而故

意。用色准确、造型新颖是她的特点，尤其点子新得很自然，不作怪、不随波逐流，也不墨守传统的林叶亭风格，很懂得发掘艺人的潜力。



举例来说，“线条单纯、自然，越简单越好”是我个人偏好的装扮。经过沟通后，林叶亭便能在其中拿捏到“不花哨，不单调、简单得有品质”的品味风格。

现在，忙碌、细心的造型师出书了，我相信她一定能用她活

泼、青春的专业眼光，带动新世纪群的审美潮流。祝福林叶亭！



她的专业，我放心！

萧 蔷

认识林叶亭五六年了，当时她是个化妆师，而我也还在当 Model。“皮肤非常漂亮”是我对她的第一个印象。

几年后，我们各自在舞台发光。现在，她踏出了荧屏，在纸上和大家分享美身的经验，朋友们也跟着高兴。

健康、窈窕的女人说起话来特别有说服力，尤其她在日本学造型。因为日本是一个极重小节的国家，所以举凡各种衣饰的搭配，林叶亭都很在行，而且显得非常青春，非常适合东方人。此外，她对造型的包容力特强，对有形有款的流行味也特别敏锐。由于艺人通常有很多自己的主张和坚持，但“倾听”是林叶亭在做造型前的基本动作。我喜欢这样的感觉，因为这样体贴的沟通能让我放心地打开设限，

勇于在台上多面展现。

美丽，一直是每个女孩梦寐以求的。如何才能向美加分、提高自己的魅力指数呢？我想新世纪的审美标准不再“绝对琼瑶”、“绝对媚登峰”了，能穿出自我个性的女孩同样会是放电情人。但如果不得要领，一味地砸钱抢流行，恐怕只会越来越“徒增感伤”罢了！

“保持好心情，找出自己的穿衣哲学”是我给新世代女孩的建议，当然，你更可以在林叶亭的两本新书里发现肌肤水亮、无敌窈窕的秘方。“好心情，好脸色；好自信，好美丽。”相信懂得“宝贝自己”的女孩，天天都是艳阳天！

舞台上的林叶亭“健康、甜美”，而“耐心地倾听”、“开放的建议”、“温柔的说服力”，则是舞台下我认识的另一个林叶亭。

林叶亭的专业，我放心！





美丽，可以无所不在！

谢佳勋

洋娃娃般的亭亭，毋庸置疑地是舞台上耀眼的星星。但充满明星气质的她，其实还有另一把刷子，那就是在造型领域上的执著与热忱。

多年前，我和曹启泰在华视主持《全家乐》时，她就帮我打理过造型。亭亭是一个心思缜密又极富巧思的女孩，非常抓得住流行的感觉；而且亭亭的造型眼光是很年轻化的，她能将自我养成教育的了解，适时、适地、又适人地活用在造型上。信手拈来，无论是选材的角度、颜色的搭配，以及剪裁风格里的东京节奏，都对时下的年轻朋友具有相当的吸引力。

通常一个人的穿衣仪态，会泄露出他的内在思想。所以一个优秀造型高手，不但该是一个好的魔术师、一个好的塑身专家，更该是一个好的心理医生。因为在做造型前，他必须了解对方的需求，把好的地方变得更好，把缺点变成优点，或者经由组合，赋予一些毫不起眼的小东西另一种生命。

如果包装得宜，造型师还可以帮助我们换个角度“由外而内”地找

到自信。所以遇到一个好造型师，或是发现一本好造型师出版的好造型书，都是人生难能可贵的事。

由于工作需要，我常常往返欧美等地，看遍了文化各异的穿着风貌。比较起来，台湾女孩似乎较缺乏自信，表现在服饰上，就是一窝蜂地“赶”流行。有人说：巴黎是帅哥、美女最多的城市，其实他们是美在自信上，以随时随地保有一颗艺术的心灵，因为，他们知道自己要的是什么，所以举手投足都赏心悦目。

事实上，追求美丽有很多种方式，除了心中由爱所散发出的自然美外，由外而内地培养美的眼光也不错。因为由外在的修饰认识自己，不但能为己为人带来愉悦的感觉，同时也是另一种发现自我的方法。

《BABY FACE 宝贝我的脸》、《BODY·MAGIC 衣Q魔法书》不只是工具书，想认识自己却又不知如何了解自己的人，这两本书提供了一个窗口。其实只要多加留意生活，你将发现，美是可以无所不在的。

谢佳勋



让她告诉你 美丽的魔法

王中言

处女座的女生爱漂亮是天经地义的事，然而林叶亭爱漂亮的程度，我想是居于处女座的“示范席”吧！

记得她曾有过不少让我目瞪口呆的举动，诸如走在路上看见人家的店门贴上隔热纸有反光效果，她就一味盯着看，不是看里面，是照镜子，照到里面的人忍不住打开门出来问她“找谁”。在我家煮饭，只见她把脸凑到电饭锅上方的蒸气孔，问她在干什么，她说：“顺便蒸脸啊！”

最惊人的是，她说以前在日本念书时，出门若太赶，就一路上在车站的不同专柜以试用品补妆，几个店铺过去，妆也化好啦，连香水都喷了。以上的事迹绝对属“非常处女座”对不对？因为喜欢，所以投入，亭亭要出书了，当然是讲她最擅长的美容保养心得及专业造型经验，因为她也具有处女座的热心和执著力，否则光是把满肚子知识化为图像表现，就是一个浩大的工程。可是你看她甘之如饴，每天抱着设计草图，租下一个小小工作室，忙得那么津津有味。

身为好朋友，一定要说一个够Heavy的故事给大家听。话说亭亭在

日本念书时，有回重感冒快晕倒了，同住的妹妹慌忙打电话找救兵要送她到医院去急诊，只见“瘫”在床上的亭亭颤抖着手开化妆包，一边上气不接下气地说：“我……我的眉毛没画好，不好看。”还有一次，日本的地震很严重，亭亭叫醒妹妹说：“我们快逃吧！”妹妹瞄了她一眼说：“慢慢来，没关系，我等你画好眉毛。”妹妹的幽默感固然令人叫绝，姐姐爱漂亮更可以列入“吉尼斯”纪录！

所以，这样一个美美的女孩，这么爱漂亮的女孩，如此一个懂得装扮自己的女孩，要把她所有知道的美丽、魅力的方法都告诉你，你还怕不够精彩吗？真的很开心亭亭要出书了，也期待她的书畅销，让她可以宝贝大家的脸、做大家自我造型的魔法咨询师，因此热心的她会觉得很有成就感。





林叶亭想告诉你的

林叶亭

CARE

从15岁就开始保养，处女座的洁癖个性，在脸上的保养功夫上表露无遗，一天没有保养就好像没有刷牙一样，即使再累，也要等保养的手续完成后才会上床睡觉，所以深信天下没有丑女人，只有懒女人；只要你方法正确，又勤于保养，不见得要花很多的钱，同样也能有“晶莹剔透”的皮肤。

THINK

不服气的你可能会说：就是有很懒但却又美丽的女人，和已经很努力但就是漂亮不起来的女人呢？而我偏偏就是属于那不幸的后者。这时候的你，除了自求多福外，就要怪自己没有想象力了，难道真的在自己身上找不到一丝的优点吗？好吧！就算真的真的找不到，也要想象成有，再不然就随时保持微笑，好吗？

MAKE UP

化妆是每个女孩必修的课程，

它当然不是只在脸上涂抹五颜六色，让我觉得你真的有化妆就好了。如何发掘自己的优点、个性和对色彩的新审美观念，让化妆成为超自然、没有负担、舒服的一件事，才是重要的。

HAIR

没有人会问为什么天空有了夕阳会更美丽，花朵有绿叶的陪衬就更加妩媚，歌曲中填了歌词会更动人心弦。而发型和脸型就是这样的亲密关系；自己动手做发型，会让你有意想不到的效果。

FACE

美丑其实没有绝对标准可言，瓜子脸、双眼皮、大眼睛、高挺的鼻子……这些都只是所谓的通俗美，反而有个性、特色的人更会令人印象深刻，所以不要去在意自己的长相，那是无法改变的事实；发挥你的想象力，寻找自己的特色美，做个有个性的人，我是这么努力的，相信你能做到。







BABY FACE 宝贝我的脸

CONTENTS

青春感觉抓得住!

林瑞阳

她的专业,我放心!

萧蔷

美丽,可以无所不在!

谢佳勋

让她告诉你美丽的魔法

王中言

林叶亭想告诉你的

PART I 清洁篇

STEP ONE

洗脸 16

洗脸用品的种类

如何选择洗脸用品

洗脸的基本步骤

STEP TWO

卸妆 23

卸妆产品的种类

如何选择适合自己的

卸妆用品

重点卸妆

卸妆的基本步骤

STEP THREE

深层清洁 30

深层清洁产品的种类

及使用方法

PART II 保养篇

STEP ONE

肤质测试 34

目测法

以肤质 check 表来测试

STEP TWO

基础保养 38

干性肌肤的你

中性肌肤的你

油性肌肤的你

STEP THREE

特殊保养 42

CARE 1 美容液

CARE 2 眼霜

CARE 3 按摩

CARE 4 敷脸

STEP FOUR

问题肌肤保养 48

CASE 1 青春痘

CASE 2 日晒、美白

CASE 3 小细纹、保湿

CASE 4 疲劳、黑眼圈

CASE 5 过敏性肌肤

关于保养的 Q&A

58



PART III 美颜篇

给第一次化妆的你一些建议

初级课程 64

肌/必要行头：蜜粉、
粉饼、立体修饰饼、
隔离霜、粉底液、叛
逆粉露

肌/实践篇

眼/必要行头：睫毛
夹、睫毛膏、眼影、
棉花棒、眼线笔、眼
影刷、眼影棒



眼/实践篇

眉/必要行头：

眉笔、眉影、眉刷、
眉毛修饰膏、笔心式
眉笔

眉/实践篇

唇/必要行头：唇膏、
唇笔、唇刷、唇线笔

唇/实践篇

阿得的 MAKE UP 日记
88

1. 约会日
2. 休假日
3. special days
4. works

MAKE UP 上级生

93

Lesson One:
可爱、帅气、健康、
成熟，四款美少女任
意扮演 93

Lesson Two:
我喜欢我的脸，New
Make Up Girl 1-8 98

Lesson Three:
专业化妆师给你的建
议 108

史上最强瘦脸课程
110

三温暖瘦脸法、脸部
运动瘦脸法、改变发
型瘦脸法、改变脸型
化妆术

做个白皙亮丽的夏日
美人 119

夏日非常防晒对策

关于化妆的
Q&A 124

PART IV 美发篇

护发行动
HAIR CARE

洗头发的
技巧
梳头发的技巧、吹
头发的技巧
美发造型
小道具

让你秀发
“NEW”一下
131

你就是
发型设计师 136

米粉头、表现青春的
麻花辫、羽毛棒、最
具人气的俏丽短发、
彩色发丝、半顶式的
法拉头、自我主张的
style







PART I 清洁篇

美肌 STEP ONE 从清洁开始做起

确保健康、光泽、柔软的年轻肌肤。
彻底的清洁和洗脸很重要。