

萧波老师与你分享美妆心得

每天学点 美容知识



GET MORE POINTS FOR YOUR BEAUTY

萧波 *Ting* 著

北方妇女儿童出版社

你不是不能变得更漂亮，你只是没有找到合适的美妆方式。

了解自己的皮肤，只要找到适合自己肌肤的化妆品，美妆其实很容易。
我们相信，美丽，每天改变一点点。

明星美妆师，草根美妆方法。

大S小S专用美容机构、

小P老师工作室成员、

搜狐网最受欢迎美妆师萧波老师告诉你。

《美丽俏佳人》节目主持人Linda推荐并作序。



每天学点 美容知识

萧波老师与你分享美妆心得
GET MORE POINTS FOR YOUR BEAUTY

萧波 *Ting* 著

图书在版编目(CIP)数据

每天学点美容知识/萧波编著. —长春:北方妇女儿童出版社, 2009. 11
ISBN 978-7-5385-4170-0

I. 每… II. 萧… III. 美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 203949 号

每天学点美容知识

特约策划 曹江凤
作 者 萧 波
责任编辑 赵 凯
特约编辑 邬四娟
装帧设计 荀冠虹
出版发行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街 4646 号(130021)
印 刷 三河市汇鑫印务有限公司
开 本 710×1000 1/16
印 张 11
字 数 170 千字
版 次 2009 年 12 月第 1 版
印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5385-4170-0
定 价 32.80 元

版权所有 盗版必究

和小P是好朋友，也因此认识了他身边的一些朋友，萧波是其中的一个。大家都知道“物以类聚，人以群分”，他们几个男生非常要好。因为从事相同的行业，工作、业余时间几个大男生经常一起探讨美容护肤问题，所提内容句句真知灼见，而且亲身体验，让我做女生的都自惭形秽。偶尔我也怀疑过自己，那我还算女人吗？看看萧波的皮肤，死的心都有了。

后来慢慢地，心理也就平衡了。就像静姐说的，他们的天分跟使命是为了女人来到这个世界，并且让女人变得更美丽、更优雅。他们是极品男人。就像他们的作品，他们对美容美肤的热爱，以及他们对女生美丽的建议，这些都是极品。

如此的热情催生了大量的产物，如由萧波的美容心得集结成的书——《每天学点美容知识》。萧波的书更注重女性护肤方面，这点应该是所有女性最关心的问题了！

所以要想美丽，一定要关注极品男人说的每句话哦！

——《美丽俏佳人》主持人
Linda

萧

波是搜狐网友非常喜爱的一位造型师，作为 2008 年度搜狐女人名博，他一直在给网友传递着美的信息，并用自己的审美去感化更多的女孩。他告诉大家：美不是那么遥不可及的，美其实就在我们身边；就像他一直在博客中所传递的内容一样，真切而实用。

也正因为此他倍受网友们的追捧。他在做一件非常了不起的事情，用自己的美好心愿和娴熟的化妆技巧为更多的人制造着美丽的梦。希望他能继续传递美给更多的人，也希望更多的人被他所感染开始追求美的道路。

——搜狐闻博识女人总编

Lisa

GET MORE POINTS FOR
YOUR BEAUTY

萧波是一个很用心很上进的造型师，和他工作我觉得非常愉快，预祝他这本新书能够大卖！

萧波
2009.9.9.



美丽妆容源自完美肌肤哦

1. 要美肌，首先要防晒 / 004
2. 为什么紫外线那么可怕 / 004
3. 防晒品中的 SPF 要怎样了解才对呢 / 005
4. 如何正确选择防晒品呢 / 006
5. 面部防晒细节也很重要哦 / 006
6. 你知道自己是什么样的肌肤吗 / 008
7. 巧洗脸，防止肌肤出问题 / 009
8. 洗脸养颜也是放松心情的最好办法哦 / 012
9. 你知道化妆水怎么选择和使用吗 / 015
10. 不同肌肤如何保湿 / 017
11. 萧波老师和你轻松去黑头 / 020
12. 如何清除鼻头讨厌的粉刺呢 / 021
13. 老化死皮要及时清除 / 024
14. 控油也是美肤最关键的工作哦 / 025
15. 如何预防粉刺的产生 / 027
16. 美肌白皙实战马上开始 / 029
17. 可怕螨虫，毁肤的凶手之一 / 032
18. 抗战痘痘，日常防护最重要 / 035
19. 美肤三步走，漂亮肌肤你也有 / 037
20. 如何从内做好抗皱，来逃避皱纹 / 040
21. 如何预防黄褐斑，做个无瑕疵的女人 / 043

C O N T E N T S

- 22. 你的卸妆正确吗 / 044
- 23. 美丽女生如何预防化妆品过敏呢 / 046
- 24. 身体的皮肤干燥，我来帮你解决哦 / 047
- 25. 关注美白全攻略来了 / 049
- 26. 美丽伊始，美牙来加分 / 050
- 27. 小小面膜，敷出美肤 / 052
- 28. 完美肌肤，才是美丽妆容的根本 / 054
- 小故事：“不漂亮，但是白” / 055

精致化妆，清透美丽容颜

- 1. 告诉你化妆要先了解自己 / 060
- 2. 如何选择适合自己的底妆呢 / 062
- 3. 底妆选择，你经常出现的问题 / 064
- 4. 妆前保湿乳是你的润泽小法宝 / 065
- 5. 粉底刷你选对了吗 / 066
- 6. 不同肤质的皮肤如何选择粉底呢 / 068
- 7. 选择面部彩妆一定要注意的问题 / 069
- 8. 美美妆容，好的饰底乳少不了 / 071
- 9. 定妆散粉如何使用才会轻薄不留粉呢 / 072
- 10. 干湿两用粉饼使用的小秘密 / 073
- 11. 让你的黑眼圈、大眼袋统统去掉 / 075
- 12. 教你成为看不见粉底的美人哦 / 077
- 13. 裸妆的秘密 / 079
- 14. 面部大毛孔巧妙变消失的化妆小技巧 / 082

C O N T E N T S

- 15. 再说遮瑕品 / 083
- 16. 拔眉还是刮眉? 修眉学问大 / 085
- 17. 如何选择眼影色 / 087
- 18. 精致眼线, 我来教你画 / 088
- 19. 怎样才可以选到合适的睫毛夹 / 091
- 20. 如何让你的睫毛膏发挥神奇魔力 / 093
- 21. 假得惊艳, 假睫毛华丽登场啦 / 094
- 22. 精致美唇, 掩饰年龄的重要法宝 / 096
- 23. 美丽腮红, 让你变成稚嫩小美女哦 / 098
- 24. 膏状彩妆是美丽女生的必备武器 / 100
- 25. 修容膏让你变成小脸美人哦 / 102
- 26. 面部提亮是至关重要的步骤哦 / 103
- 27. 四季美妆要做好冷暖搭配哦 / 104
- 28. 如何保存你的化妆品 / 105

生活中常遇见的 29 个美肌化妆问题

美由心生, 妆由心生

Part 1 / 120

- 1. 教你一款精致的陶器妆容 / 126
- 2. 古铜蜜糖妆再度回潮哦 / 129
- 3. 精致的优雅轮廓妆 / 133
- 4. 宁静的柔粉妆 / 136
- 5. 教大家化一个自然妆哦 / 140

C O N T E N T S

Part 2 / 145

图组一：防晒霜 / 146

图组二：洗脸 / 148

图组三：保湿 / 149

图组四：三种粉底工具的使用 / 150

图组五：散粉工具的使用 / 151

图组六：遮瑕膏的使用 / 153

图组七：(1) 眉毛的比例 / 155

(2) 怎么修眉毛 / 156

图组八：眼影的使用 / 157

图组九：眼线的画法 / 158

图组十：睫毛夹和睫毛 / 160

图组十一：唇形 / 161

图组十二：腮红 / 163

图组十三：面部提亮 / 165

结束语 / 166

GET MORE POINTS FOR
YOUR BEAUTY

美丽妆容源自完美肌肤哦

每个女人的心中都有一个变成公主的梦，只要你还有对梦的怀念，为什么不让自己变成美丽的公主呢？千万不要让劳累成为阻碍你梦想成真的绊脚石，梦想成真其实只需你稍稍努力。

曾经服务过一个客户，她的皮肤状况特别不好，每次选择粉底都选择遮盖力很强的底妆。有次一起喝茶，她告诉我她的苦恼：每次化完妆都感觉很浮，不紧实，底妆还总是起干皮，选择了不少粉底似乎都没有合适的，这让她觉得化妆似乎很难，甚至都不想化了，心情一度变得非常糟糕。我告诉她，她实际上是没有找对适合自己的化妆方法，起干皮是因为皮肤的保湿不到位，使粉底上妆后经过一段时间，面部水分尽失，造成了底妆逐渐干燥。

我给了她一些建议，先要做好面部肌肤的保湿，然后选择保湿度高的粉底液，这样可以使肌肤含水量较高。保水的底妆因为特别轻薄，所以不会因为过厚而使皮肤产生负担，之后单独使用遮瑕品，可以让肌肤更加干净和自然无瑕。形象好了，心情自然变好。

之后再见发现她真的变化好大。她很用心地对我说按照我所推荐的方法去做，效果真的很好，真的很开心。

GET MORE POINTS FOR
YOUR BEAUTY
| G
让化妆变得再简单些

1. 要美肌，首先要防晒

在炎炎烈日下，很多女性都要打伞遮阳，涂抹防晒品，目的就是希望自己的肌肤不被晒伤、晒黑。

但是我们既要了解防晒的作用，也要了解如何给自己的肌肤做防晒，这才是重要的。不管你是什么样的肌肤，只要你经过了第一次青春期后，肌肤就已经开始面对各种各样的污染、辐射、日晒，逐渐开始变得粗糙与衰老。

在这些恐怖的环境当中，紫外线的照射最容易伤害肌肤了。因为日晒时间过久，会破坏肌肤的抵抗力，造成肌肤生斑、变红、黑色素增多并老化。所以爱美的MM们，美肤的首要前提就是要做好防晒工作哦。

防晒是美肤的第一步，如果失去了防晒这道保障，再完美的肌肤都很容易被紫外线伤害。不论是在春夏，还是秋冬，防晒是爱美女性必做的工作。所以防晒从春天就要开始哦，根据你的需要来选择防晒品，可以针对室内室外的需要进行选择。

2. 为什么紫外线那么可怕

有一次，我在外景工作的时候，由于防晒品没有涂抹到脖子后面，一个下午的时间，我的脖子后面就被晒伤了。以至于第二天脖子就红了，甚至开始起泡脱皮，很疼的。

紫外线就这么厉害？

对哦，紫外线将肌肤杀伤于无形之中，就连某些高度白炽灯可能都带有紫外线，让你不知不觉中就被紫外线伤害到。如果你不了解紫外线，就没有办法正确地选择防晒霜。

紫外线分为两种，分别是UVA和UVB。

UVA是一种生活紫外线，它可以透过窗玻璃和云层射入人的肌肤；而UVB则是户外紫外线，当人们在室外活动时，它可以直接射入皮肤。没有被

臭氧层吸收掉的 UVA 和 UVB 会照射到地球表面，这样就会给我们的肌肤带来伤害哦。

UVA 则是非常可怕的阳光杀手，它可以穿透皮肤表层，直至真皮以下组织，甚至可以破坏胶原蛋白、弹性纤维组织等皮肤内部的微细结构，从而使皮肤产生皱纹和幼纹，使肌肤变得松弛而逐渐衰老。因此，医学上称这种老化为光致老化。这也是喜欢日光浴和美黑的人会很快长斑的原因。在热带地区阳光照射很强的地方，皮肤癌的发病率也很高，这也是原因之一哦。

3. 防晒品中的 SPF 要怎样了解才对呢

很多防晒品的包装上都有 SPF 这三个字母。而这就是指该产品防护 UVB 的能力，也就是防止皮肤被晒红、晒伤的能力，英文全称为 Sun Protection Factor，简称 SPF。

人的皮肤在日光的直射下发生发红现象的时间是 20~25 分钟，如果一瓶防晒乳的 SPF 值为 8，用它涂敷一次，对皮肤的保护时间就是 $20(25) \text{ 分钟} \times 8 = 160(200) \text{ 分钟左右}$ 。

如果你在室外要暴晒很久的话，比起在室内办公就需要更高的 SPF 才够，前者可能需要 30，而后者只需要 15。但是并非所有人都是如此，前面说了，SPF 是一个相对值，相对每个人无防护晒伤时间而言的。皮肤白的人更容易受到紫外线的伤害，所以在同样的情况下，肤色白的女性就要考虑用 SPF 高一点的产品哦，因为偏白的皮肤对于紫外线的抵抗能力更差哦。

再说一下 PA 值，这个是日系防晒品对抗 UVA 的能力，PA 值后面的 + 号越多，抵抗 UVA 的指数也就越强。欧系防晒品的包装上会用 IPD 表示，英国则会用型号来表示抗 UVA 的能力。

当你了解了 SPF 和 PA 所代表的含义后，就能明白在选择防晒品时，完全可以根据 SPF 与 PA 值来决定自己所需防晒品的倍数。

4. 如何正确选择防晒品呢

要根据不同的肤质，不同的场合来选择不同的防晒霜。肌肤较油、容易长青春痘的人，应选择使用起来清爽不油腻的乳液状产品，千万不要使用防晒油、隔离霜类的防晒品。不同的防晒产品有不同的适用对象，最好的办法是在购买之前，先在自己的手腕内侧试用一下。

同一款防晒霜用在身体还是脸部没有严格的区别，一般如果防晒霜上没有特别标明的话，那么身体和脸部都可以使用。只是如果你准备下水游泳的话，就需要使用专门适用于身体的防晒霜——能防水防汗，又不容易冲刷掉，这样的产品一般不适合脸部使用。

请记住哦，防晒霜从开封后的有效期仅有一年。别再使用去年的防晒霜了，效果已经大打折扣了。爱美的MM们不要想阴天就可以不抹防晒霜，只要在白天，防晒美白都不可缺少哦。

而实际上，目前在防晒方式的选择上，很多朋友都忽视了防晒本身。防晒方式包括物理防晒和化学防晒。前者是通过光折射的物理性质，将有害光线通过自然反射的原理消除掉；而化学防晒就是利用防晒成分吸收的原理，减缓阳光对皮肤的伤害，往往化学防晒的防晒效果比较不错。

现在研制化妆品的技术已经日益增进了，很多大品牌的化妆品通过美容科技将两种防晒方式最好的一面结合，生产出了很好的防晒品，使爱美的女性在防晒品上有了更多的选择。

5. 面部防晒细节也很重要哦

如果你已经明白了如何选择防晒品并掌握了防晒的方法，那就要注意防晒也是要全天候的。很多MM们知道如何进行防晒但却容易忽略一些角角落落哦，这些地方如果你没有处理好的话，也会造成晒伤哦。现在的你如果还没有注意到这样的问题，那就快来看这篇文章吧，也许对你有帮助。

要注意的第一个部位就是发际线。发际线是我们最容易忽略的地方，由于担心涂抹防晒品时将防晒霜涂抹到头发上，所以防晒品就不能全面地将发际线覆盖，也就让发际线失去了防晒品的保护哦。这样，在日光的长期照射下，就会导致发际线附近被晒黑，容易出现面部轮廓，一定会显得肤色不匀，给人脏脏的感觉。最主要就是容易被晒伤，发际线部位的毛孔易受到伤害，使毛囊坏死、导致脱发等等。所以在涂抹防晒霜的时候要更加彻底，用防晒品完全覆盖住发际线哦。

要注意的第二个部位就是眼角。一个人的生理年龄有多大观察她的眼睛就可以知道了，而眼角的肌肤是最容易受到伤害的。因为担心防晒品过油，害怕眼角因为涂抹了防晒品而产生脂肪粒，有些女生干脆就不抹了，所以这个部位也很容易被阳光晒伤，造成眼角失去水分、干燥，这样更容易产生细纹哦。因此一定要选择优质的眼部防晒品，将较多的防晒眼霜单独涂抹在眼角部位。一定要依据需要的量来涂抹，使眼角部位避开阳光照射哦。

再要注意的部位就是鼻子了。鼻子是全身皮脂腺最密集的地方，这个部位比较容易泛油，所以很多女生由于怕出油，也就不愿意在鼻子上涂抹防晒霜，结果由于没有防晒品的保护，而使鼻子晒伤，汗毛孔变大、变深，油脂分泌更严重，甚至使鼻头出现过敏、酒糟鼻等现象。所以在鼻子上同样要涂抹防晒霜，可以选择那些比较水的或者啫喱状的，含油量较少的防晒产品哦。千万不要因小失大。

嘴也是要注意的一个重要部位。不少女生认为嘴唇不需要防晒，那简直是大错特错。别忽略你的嘴，嘴唇很容易受到紫外线的伤害是因为它不是皮肤，而是一层黏膜组织，所以更需要我们倍加呵护。有不少专家指出，强烈的日照会导致嘴唇出现明显的皱纹，显得唇部干燥、没有光泽。所以要保持双唇在阳光下依然水润，就请使用防晒唇膏吧。不要忘记哦，当你在户外的時候感觉到嘴唇干裂，爆了皮的时候，除了是因为你唇部的水分蒸发干净了之外，更是因为受到了紫外线的伤害。当遇见这样的情况时，快防晒吧。

快来和我一起喊：“宝贝，你防晒了吗？”