

HER
UNIQUE
MAKEUP
TALENT IS
THE BEST
GIFT FROM
GOD

中国第一女造型师
秋苹老师倾囊相授的美妆圣经

女人更懂 女人美

跟秋苹老师学
明星美妆术

秋苹→著

网罗20大时尚妆容
100款妆品专业推荐
200种造型技巧完美呈现

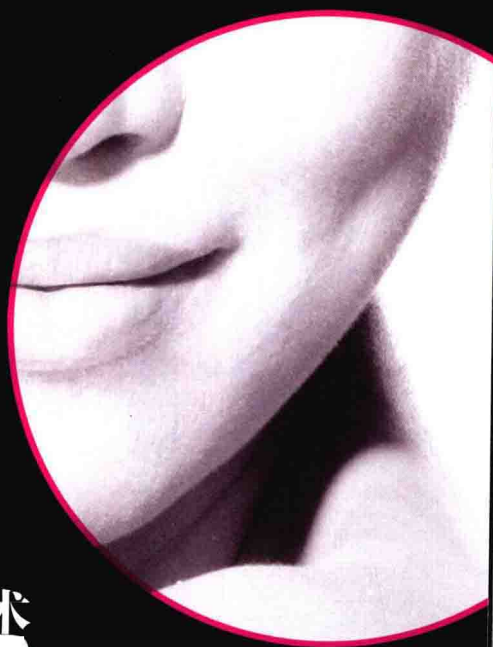
刘 烨
阿 朵
吴 樾
李 璐
秦 岚

众多明星
联袂推荐



 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

HER
UNIQUE
MAKEUP
TALENT IS
THE BEST
GIFT FROM
GOD



女人更懂 女人美

精装
珍藏版

跟秋苹老师学明星美妆术

秋苹→著

图书在版编目 (CIP) 数据

女人更懂女人美: 跟秋苹老师学明星美妆术: 精装珍藏版 / 秋苹著. —北京: 北京联合出版公司, 2014. 3

ISBN 978-7-5502-2368-4

I. ①女… II. ①秋… 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 282100 号

女人更懂女人美: 跟秋苹老师学明星美妆术 (精装珍藏版)

作 者: 秋 苹

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 喻 静

特约编辑: 李艳玲

封面设计: 水玉银文化

版式设计: 王赟涵

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京海纳百川旭彩印务有限公司印刷 新华书店经销

字数 138 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 12.5 印张

2014 年 3 月第 1 版 2014 年 3 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5502-2368-4

定价: 58.00 元

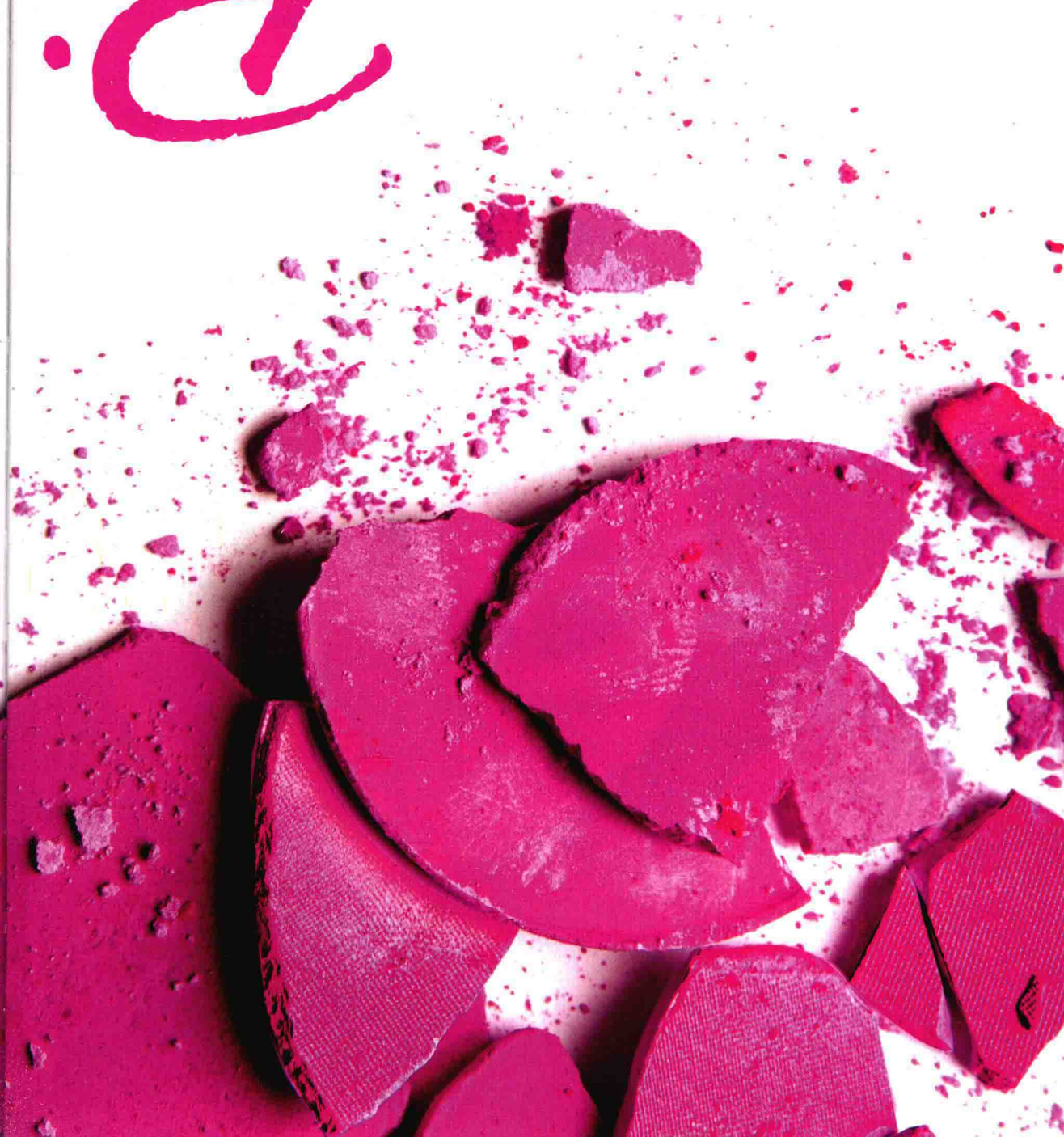
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本社图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

PING'S MAKEUP DIARY

P. 2.



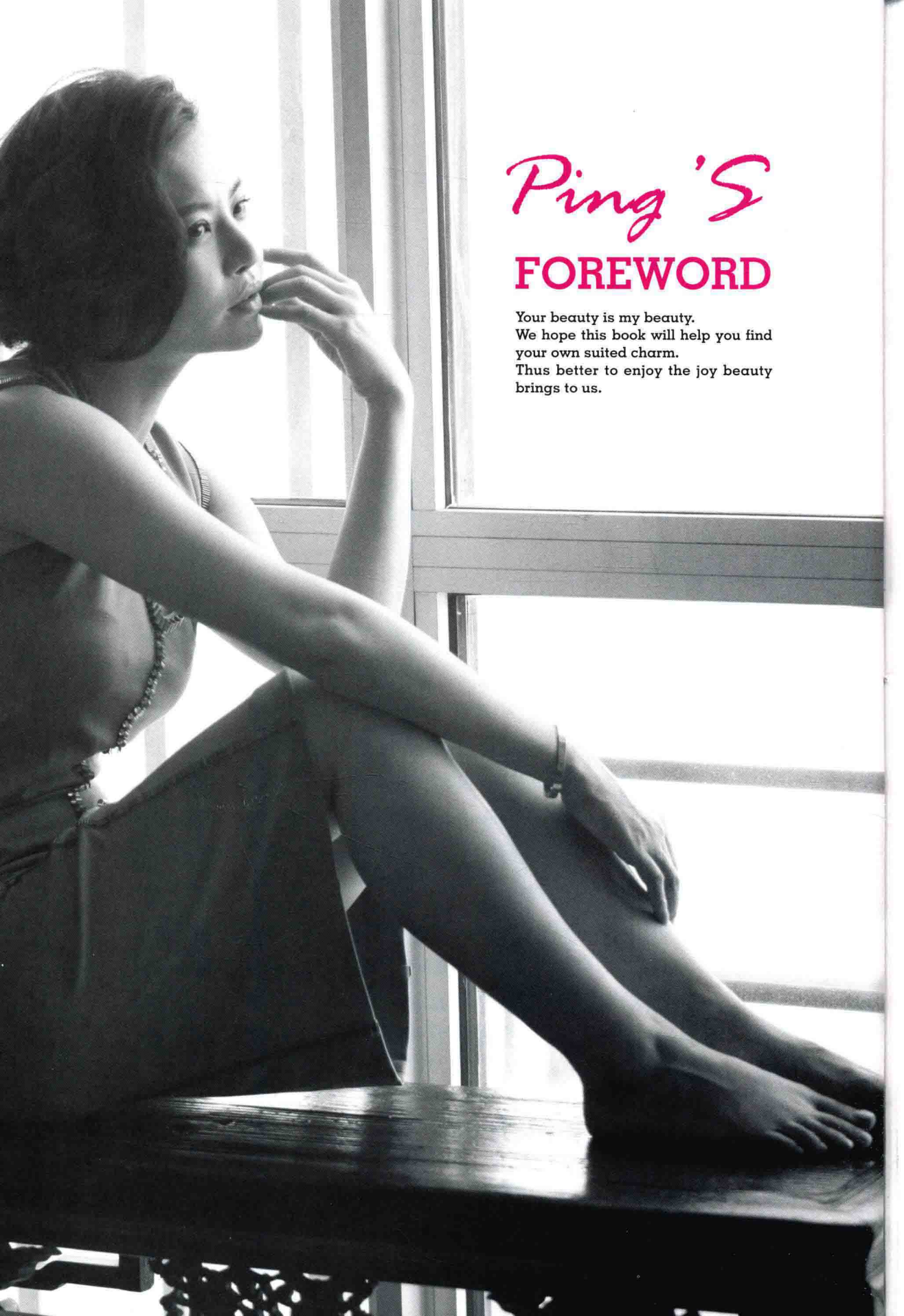


ABOUT PING

秋苹简介

秋苹，中国第一女造型师，国内首位举办个人作品发布会的女性造型师，发型、彩妆、服装及色彩分析等多元化时尚专家。她是众多明星、艺人、名模热捧的造型师，也是哈利·波特扮演者丹尼尔·雷德克里夫（Daniel Radcliffe）、好莱坞明星胡凯莉（Kelly Hu）访华指定造型师。她曾担任《将爱情进行到底》《青春期》《巴黎童话》等多部影视剧造型设计工作。GUCCI、VERSACE、MaxMara、CHANEL、TRIUMPH 等众多顶级时尚品牌发布会和历届中国国际时装博览会、国际时装周的特约造型师。《ELLE 世界时装之苑》《男人装》《瑞丽》《视觉》等时尚杂志特约造型师。

多年来的工作经验，让秋苹在专业领域享有极高声誉，担任过“巴黎世界杯”美容美发大赛评委、新丝路模特大赛评委、“环球小姐”各赛区评委，以及莱卡“风尚之夜”、金鸡百花电影颁奖、中法文化年新年之夜晚会、新丝路模特大赛、CCTV 中国国际造型师大赛、城市小姐形象大赛等各大时尚顶级赛事的指定总造型师和嘉宾。



Ping 'S

FOREWORD

Your beauty is my beauty.
We hope this book will help you find
your own suited charm.
Thus better to enjoy the joy beauty
brings to us.

BEAUTY IS FINDING YOURSELF

美丽就是找到自己



我还清楚记得，小时候第一次偷用妈妈的唇膏，第一次踉踉跄跄穿上她的高跟鞋时的情景，当时的我像只好奇的小鹿，看着镜中的自己又惊又喜，心中的愿望蓬勃得就快要跳出来，我祈求让我快点长大吧！十八岁时，妈妈送了我人生中第一支唇膏，这在当时已属非常时髦的行为。少女初长成，对美丽正处于迫不及待的阶段，新鲜纯粹，而那支唇膏的意义几乎等同于一场成人礼，也让我从此更大胆地面对内心的美丽渴望。

后来，我选择成为一名造型师，只因纯粹迷恋于时尚的缤纷，并觉得天天手执一把刷就能让不同的人在我的装扮下都变得漂亮起来，是件多么幸福的事情。而在工作的过程中，我也在成长，包括对美丽的认知。最初的我，更注重以自己的感觉行事，按照自己的标准去打造每一个人。直到有天一个 Model 对我说：“老师，你把我画得很好看，但却没有突出我的个性。”突然之间，醍醐灌顶，就是从那时候起，我开始认真思考时尚与美的真正意义。后来我终于想通，时尚之所以美的原因，是因为它让每个人都能找到最适合自我的那一款，满足想做自己的愿望。如果你没有在时尚中找到自我精神，而只是应着潮流将庞大的、各式各样的元素挨个儿展示一遍，结局往往只有迷失自己。这之后，在造型上，我会先细心观察每个人的特点，交流之后再凭我的理解去展现她的特质。我也常对自己说，要打造出一个人的专属灵气，美丽姿态，不用逐流或盲目，毕竟最懂你的人还是你自己。这样才能经得起岁月的考验，

最终能被打磨得温润通透并细水长流。

我常常听到别人对我说：秋苹老师，我为什么要化妆和护肤，那是因为我希望自己看上去更年轻有朝气。我喜欢这种说法，比“我希望自己更有异性缘或更受关注”要积极得多，前者是从本心出发，而后者更趋向于取悦别人。在个人蜕变的过程中，前者关于美丽的能量也会非常强大，而后者可能遇到一点儿挫折，比如被人忽视，就轻易放弃了。同样是付出了艰苦的努力，岂不可惜！

看得越多，对美丽的感触越多，便愈发觉得找到适合自己的风格实在太重要。但找准风格这件事，运气足够好的话，也许一击即中，不过大多数人都要经过摸索，之后去芜存菁。

这也是我最终决意动笔写此书的初衷，不为什么，只为能尽己之力，让你在享受时尚与美丽的路上少走弯路。书中集结了多年来我在造型设计中的心得与实战经验，还有为明星造型时的种种小技巧，你会发现外表光鲜的他们有着和你一样的困惑和问题，所以尚未摸着时尚脉搏的你不用纠结。在出书的筹备阶段，我们还征集了很多时下年轻人最关心的问题——如何掌握职场中的妆容造型技巧，怎样最准确迅速地营造成功的 OL 形象等。因此在写书的过程中，我也将这部分的内容做得非常细致。

你们的美丽就是我的美丽，愿这本书尽快帮大家找到适合自己的魅力点，从而更好地享受美丽带来的快乐。

HER UNIQUE MAKEUP TALENT IS THE BEST GIFT FROM GOD

独特的化妆天分， 是上天赐予她最好的礼物

和秋苹认识六七年了，也合作了六七年，这次她让我帮她的书写个序，才让我仔细串联起脑海中的记忆来好好描述这个独特、多彩的姑娘。

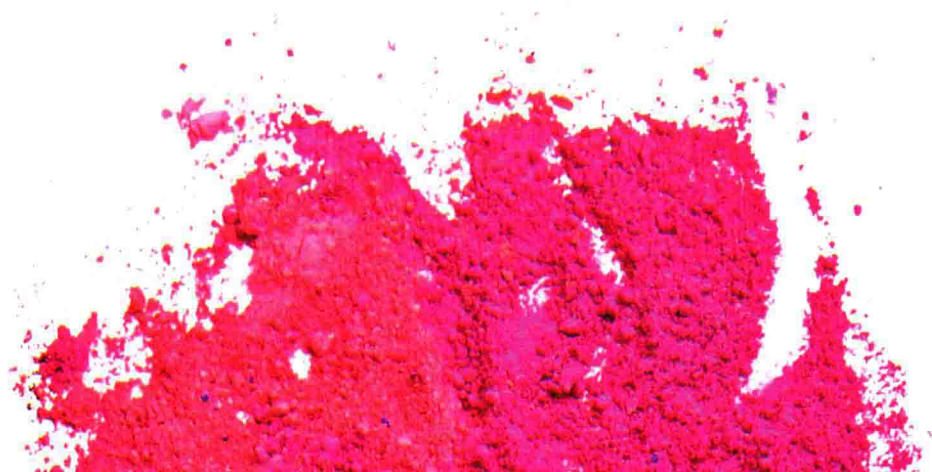
忘了从哪次开始，她就一直在帮我做化妆造型。她是一个极勤奋的人，化妆更是非常专业！每次见面她都是急匆匆地来，然后迅速认真地把我打扮成一个亮眼的、很符合公众需要的明星。我曾经看过她在一档综艺节目里给观众现场讲课并示范化妆技巧，客观地观看才让我有机会了解这个叫秋苹的姑娘的厉害。就像每个人能做什么，不能做什么，适合做什么，不适合做什么一样，独特的化妆天分，或者说给别人带来美好，是她得到的最好的一份上天赐予的礼物！

接触多了，她大大咧咧、乐观自在的性格就出来了。她很爱笑，也从来不舍得自己的表达，跟她相处多了会让人感觉轻松又忘记烦恼，但每次听到她的日常安排都会吓我一跳，因为老觉得自己是个忙人，老觉得辛

苦，但跟她比起来就会有一种看到别人比自己辛苦就会满足的安慰，同时又自愧不如！和秋苹工作是件快乐的事。除了技巧本身，还有很多事已经进到我生活的回忆中：婚礼上我太太的新娘子造型是她做的，与我有关的一次不方便出面的争吵是她劳作的，一次连续多个城市的宣传她一路跟下来没怎么睡觉，还有一次她刚买的新车在和我做活动的路上被刮了……

就写到这，不想把回忆变成总结，因为和秋苹的合作、相处还会继续，还有很多。在这里祝贺她的新书上市，也对她说，秋苹，你在我们脸上跳动的双手正是你给予我们的快乐和情谊！

——刘烨



CHINA'S BEST FEMALE STYLIST

中国最棒的女造型师

秋苹

秋水望穿何所盼，萍路浪迹总相逢。

名字就有种与其性格相近的意境。

认识她已经有十个年头了，周围的朋友都很喜欢她。我们斗嘴，往往能把大家逗得前仰后合。在我的眼中，她是一个善良、仗义、美丽、时尚的女生。

她善良——多年的朋友许久不见，不仅没有一点儿生疏，反而是久别胜至亲！由于我的工作性质，经常在外地拍戏，北京家中父母比较孤单。她会经常打电话说回北京有事就找她，家里有事也找她！每当逢年过节或者生日，无论大小，她都会准备一份特别贴心、让人温暖的礼物。

她仗义——每次我出席活动，不管在哪儿，一个电话她马上出现，手拿大包小包，匆匆忙忙之间，以迅雷不及掩耳之势在我脸上一变，总能让我潇洒体面地见人。每个朋友有困难她都会帮忙。常人之间的人际关系是一回生，二回熟，在她来说是一回熟，二回更熟，三回就熟透了！

她美丽——外表就不用说了，她的美丽无须我赞美赘述。随便一身衣服穿在她身上都很有品位，独具一格！除了外表，她内心更加纯洁自然，心灵美，这是真的美。笑容时时挂在脸上，遇到再大的不开心她都能一笑了之。有次开车追尾被开罚单，她居然笑哈哈地给我们讲来龙去脉！有时我真怀疑，如此年轻漂亮的一个女生居然能修得如此心境，像个得道高人！她很有社会公德。记得有一次我无意吐了块口香糖，

她马上拿出一张纸巾捡起包住给了另一个朋友，说你接着吧，多浪费啊。哈哈！这是玩笑，实际当然是被她扔进了垃圾桶……可就是这么个细致简单的举动，让我从此有了提高！

她时尚——如果说我近年来稍会打扮，那都归功于秋老师的言传身教和悉心指导。她每次都不厌其烦地教我如何设计和挑选衣装。假如问她对时尚的看法，她能说上两天两夜，品牌、经典、潮流，她都了然于心。简单的东西在她手中瞬间变得丰富美丽，复杂的东西一经她手眨眼化为简洁大方。拿手的淘货本领，每次出国淘货回来总是能带来很多意想不到的搭配的好东西！正所谓工欲善其事，必先利其器！俗话说行行出状元，而想要做得好首先得用心。秋老师化妆的明星名角不计其数，化腐朽为神奇的力量在她身上展现得淋漓尽致！

一个真性情、心直口快、美丽大方的，中国最棒的女造型师的形象已经跃然纸上。鉴于本人从不说谎，各位读者尽管放心。承蒙秋苹老师看得起，让我写下本人的处女序，本人虽感惭愧但言语中句句属实！书是我心中最神圣的殿堂，书中自有颜如玉，书中自有黄金屋。所谓开卷有益，谢谢秋苹老师为广大读者透以美丽的诀窍、幸福的秘密！

——吴越

SHE IS:

她是这样的一个人女子

风风火火，柔中带刚。有效率的工作中看不到急躁，温婉的语气里能听出内心的执着与坚强。

相识十年，我们是工作中的伙伴，生活里的朋友。今日落笔，让我用文字勾勒她的气息、她的为人、她的追求，过往回忆涌上心头，一幕一幕是那样的亲切，那样的鲜活。第一次见到她是在嘈杂的化妆间里。一个演艺团队的人因为主办方化妆安排的问题在那里大发牢骚，不时言语无礼。她一边给我化妆，一边安慰着对方，还主动揽下分外工作，把她们打扮漂亮并送上台。那一刻，我认定，这是一个好姑娘。也是从那次合作开始，我坚信自己的判断，这是一位非常有才华的造型师。

她对时尚和美的追求从未松懈过。可能是同为女性的原因，她的审美建议直观而体贴入微。不在眼前，她在心里会记挂着你，帮你想着最适合的妆容与发型。

她拥有敏捷的思维和一双像魔法师一样的巧手，变化间让你惊呼审美的多种可能。她的出色工作给很多与我合作过的栏目组都留下了深刻印象，很多常用的经典造型都出自她当年的灵感突现。

相识多年，从未见过她发脾气的样子。我慢慢知道，在这个温州姑娘眼里，没有什么困难可以成为她前进的障碍。她的耐心、坚韧、吃苦耐劳让我深深叹服。忙工作，她可以几天不睡连轴转；为朋友，她牺牲假期累死累活，仗义帮忙……以前常看到这样一句话，“用辛勤的汗水浇灌出美丽之花”。我想，用这句话形容她恰如其分。

她是造型师秋苹——

我默默祝福的人。

——刘芳菲



THE MOST CLEVER BEAUTY MAKEUP ARTIST IN MY EYES

我眼中最聪明的美女化妆师

她，是我合作最多的女造型师，我们一起工作，一起分享生活的点滴，我们是超级好的朋友！

说起秋苹首先我就想到用“聪明”“心灵手巧”两个词儿来形容。记得有一次外地演出临上台时，由于我的服装是一条简单的裙子，找不到系麦的地方，时间又紧迫，大家都着急想办法，秋苹急中生智把她的吹风机线扯下来系在我腰上然后把麦挂在线上，结果当然是我顺利演出完。她在工作上是那么的一丝不苟，追求完美，她化的妆容、做的头发和搭配的衣服，总会让我欣喜！

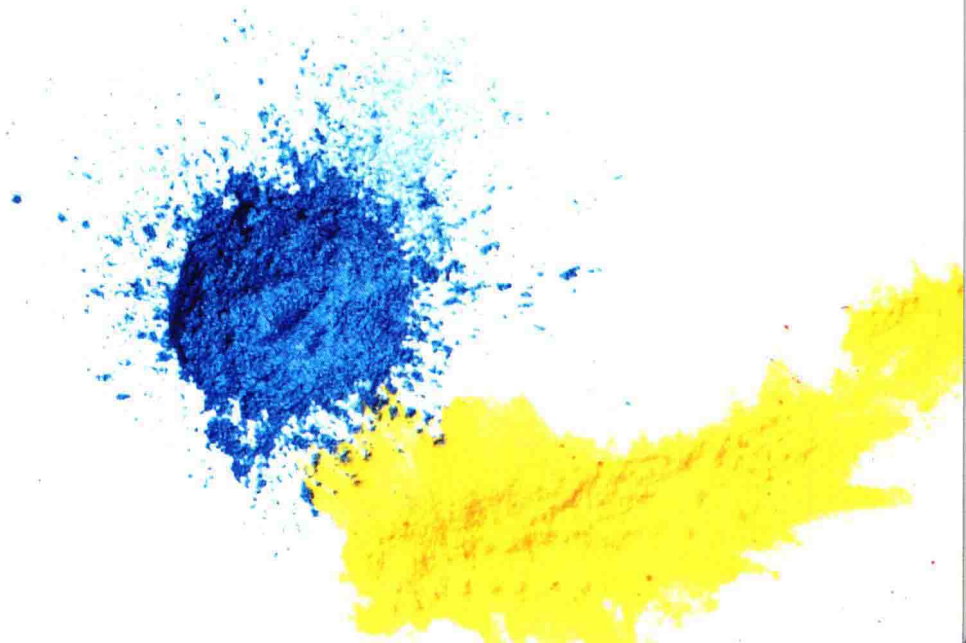
秋苹还是个特别可爱的姑娘。总是先闻其声后见其人，无论何时她的笑声都特别爽朗开怀；不过亲爱

的，大大咧咧的性格导致你丢过很多手机，希望今后你能改一改！

在一起合作这么多年，她对时尚的品位、对生活的乐观都会感染着我。亲爱的秋苹，我为你骄傲哦！希望你多年对美的追求所积累的经验会带给大家更多的惊喜！

在此祝愿我们的美女化妆师秋苹像她的名字一样平步青云！加油！

——李小璐



SHE MADE ME DEBUT STUNNINGLY

她让我惊艳登场

在我刚出道的那年，也就是我第一张专辑《盛开》将要发行之时，需要为主打歌之一《再见，卡门》拍摄MV。当时的唱片公司在众多新锐化妆师中挑选了一个小圆脸、皮肤白皙、笑起来甜甜的女生为我做造型，这个女生就是当年同样刚刚出道的秋苹。在这支MV中，秋苹把我的皮肤涂成小麦色，为我梳起中分大辫子，在发髻边贴上五彩钻、化了烟熏眼，让我穿着她从印度带回来的纱丽。这样一个“卡门”惊艳登场后，让所有人都眼前一亮，于是这两个新人的第一次合作成功了。这一晃，九年多的光景过去了，我们成为共同奋斗的好朋友。秋苹热情、乐观又认真的性格让所有与她合作过的人都由衷地喜欢她，这些难能可贵的品质也感染了很多。

讲一件很好玩儿的事儿吧，秋苹是温州人，讲话经常会带出很有意思的“温州腔”。有一次，我们去三亚的一个岛上拍广告，要坐船过去，热情的秋苹生怕落下哪位同事，在岸边大声招呼工作人员上船：“上——床（船）——了，快——上——床（船）——了！”大家当场笑成了一团，而毫无意识的秋苹却忽闪着无辜的大眼睛看着我们。

后来，因为经常会无意中制造出一些幽默氛围，秋苹渐渐有了个“女郭德纲”的外号。忘了是从什

么时候起，我这个“管事儿婆”有了一个光荣而艰巨的任务——给秋苹找一个帅气的台词老师来纠正她的普通话发音。

印象中有大概三年的时间，我们在各自的领域打拼，鲜有时间聚在一起，为数不多的几次见面也大多是在我们匆忙的工作间隙。我所看到的所听到的都是她这一周接了多少工作，为了准备某位艺人的造型每天只睡三四个小时。每次见到她都是看着她风风火火地从一个工作场赶往下一个工作场，每每看到这些，我都在内心和自己对白：“她为什么这么拼啊？竟然比我还拼！”但与此同时，我也悄然发现她在化妆造型方面的想法和手法日渐成熟，因为我很小就开始登台表演，化妆造型又是我一直以来的爱好，我常常会有各种新奇的点子与想法，所以很多人，特别是化妆师们觉得我“很难搞”，但秋苹却总是很耐心地跟我一起探讨、试验，帮我去实现那些想法。工作中外表娇小柔弱的她更像是一个十足的男人，永远精力充沛；而生活中的她仿佛永远是十五岁的小女生，单纯、懂感恩、易满足。转眼间，我们相识已近十载，我们见证了彼此的成长和蜕变。

秋苹，加油！

——阿朵





CONTENTS

CHAPTER I

美丽新感知

2 环球美妆要领分享

- 2 浪漫巴黎妆
- 6 时尚纽约妆
- 10 新潮东京妆
- 14 精致首尔妆
- 18 自由英伦妆

23 明星也有美妆小烦恼

- 24 李小冉：希望自己的脸能保持苹果光
- 26 蒋勤勤：想让皮肤在最短时间内看起来就像天鹅绒
- 27 许晴：想要干性肌肤的水润底妆
- 28 罗海琼：痘痘，我真拿它没辙
- 29 牛萌萌：V型小脸“妆”出来
- 30 白百合：最佳素颜不能被黑眼圈打败
- 31 关琦：我的眼皮爱出油

CHAPTER II

我的 OL 形象，我做主

34 美丽妆容始于完美肌肤

- 34 清洁皮肤小法宝
- 34 坚持面膜，肌肤水嫩嫩
- 35 分区域保养
- 35 击败黑眼圈
- 35 痘痘是个终极杀手
- 35 精油亲肤，完美配比
- 36 你的角质层喝饱水了吗
- 36 精华素不是鸡肋
- 36 淋巴按摩塑造 V 型小脸和好气色

37 职场妆容小细节

- 37 均匀肤色是职场妆的关键
- 40 四把刷保你迎刃职场妆
- 46 搞定卷发，1 分钟都不用

53 行行都有职业妆，抓住要点就成功

- 55 清新自然型（前台、文员、服务业）
- 57 优雅干练型（培训师、高管、文秘）
- 59 简约精致型（IT 业、公关）
- 61 凸显个性型（广告创意、媒体人）

CHAPTER III

瞬间提升 OL 化妆技巧有新招

- 64 神奇隔离霜，底妆完美又安全
- 69 分区上粉底，持久凹凸立体妆
- 76 小小遮瑕膏，改善面部灰色地带
- 81 善用蜜粉，持久定妆
- 85 魔法腮红，迅速拥有红润两颊好气色
- 90 选对眉型，瞬间提升气场
- 94 百搭眼影，小心机大效果
- 98 隐形内眼线，回眸瞬间大电眼
- 105 避免睫毛太浓重，自然卷翘才是真
- 114 饱满唇色，打造完美知性唇

CHAPTER IV

百变女人，百变女人妆

- 119 让妆容更有品位的 5 要素
- 121 充满萌感的萝莉妆
- 125 知性稳重的面试妆
- 129 光彩夺目的新娘妆
- 133 让你不迟到的速成通勤妆
- 137 完美的模特妆
- 141 清新的滑雪妆
- 145 提升魅力的桃花妆
- 149 淡雅的证件妆
- 153 时尚搞怪的万圣节妆
- 157 耀眼的聚会妆
- 161 精致自然的韩式妆
- 165 充满生机的春日妆
- 169 迷人的海滩妆
- 173 性感健康的夏日妆
- 177 像卡布奇诺一样温柔优雅的秋日妆
- 181 都市女性酷辣的冬日妆

CHAPTER I

New Perception about Beauty

美丽新感知

因为工作的关系，常常有机会去世界各地采风，汲取最前沿的美妆资讯。

虽然美丽无国界，但不同地域都有其独特的美妆特点，

跟随我一起去探秘吧！