

拥有**灵魂彩妆师**美誉的美妆专家
《杜拉拉升职记》主化妆师
LISA YOUNG老师
带你见证优雅女人养成记

女性**化妆、护肤、美甲、美发**一本通

女人的优雅是 “妆”出来的

杨华燕(LISA YOUNG)/著

著名导演 **陈铭章**
著名影星 **陈乔恩、黄觉**
知名演员 **孙艺洲、陈彦妃**
台湾广告界泰斗 **郑公彦**
知名造型师/时装策划 **Masa Jin**
身心灵成长导师/MARY KAY首席 **连家**
esee 英模文化 董事长 **郑峻**
<小资 CHIC>杂志主编 **金淑萍**
时尚摄影师 **Fender Hsh**

倾力
推荐



中国长安出版社

女性化妆、护肤、美甲、美发一本通

女人的优雅是 “妆”出来的

带你见证优雅女人养成记

杨华燕(LISA YOUNG)/著



中国长安出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

女人的优雅是“妆”出来的 / 杨华燕著. -- 北京:
中国长安出版社, 2014.10
ISBN 978-7-5107-0784-1

I . ①女… II . ①杨… 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 (2014) 第 242440 号

女人的优雅是“妆”出来的
杨华燕 著

出版: 中国长安出版社
社址: 北京市东城区北池子大街 14 号 (100006)
网址: <http://www.ccapress.com>
邮箱: capress@163.com
发行: 中国长安出版社 全国新华书店
电话: (010)85099947 85099948
印刷: 北京海纳百川旭彩印务有限公司
开本: 710mm × 1000mm 16 开
印张: 12
字数: 158 千字
版本: 2014 年 12 月第 1 版 2014 年 12 月第 1 次印刷

书号: ISBN 978-7-5107-0784-1
定价: 29.80 元

PROLOGUE

序言

2月的时候，LISA发来微信，说让我帮她写一篇她新书的序。

然后我努力回忆，我和LISA是怎么认识的呢？却怎么也想不起来第一次见到LISA是什么时候了。仿佛认识了太久的朋友，已经无法去追究到底哪一天才算是初识的纪念日。

我对她的第一个印象：LISA可能是我见过的化妆师里最美丽的一个，也是极具自我追求的一个。她说，不管在任何地方，都要衣着得体，优雅的存在着……我完全同意，试问：如果自己都打扮不好自己，又怎么让我相信你能打扮好别人呢？

《杜拉拉升职记》是我来内地发展的第一部偶像剧，重视程度可想而知，我对戏里的服装、化妆、道具，基本已经要求到了非常苛刻的地步，最终，LISA也没有让我失望，在演员的妆容上几乎到了无可挑剔的地步，我没有想到原先这个看上去娇滴滴的上海女生可以和道具场务一起忍受剧组的“残酷”生活，并且将化妆的任务完成的如此完美。我必须说，《杜拉拉升职记》这么重要的片子能够取得成功，LISA完成的这个环节绝对功不可没！

再次见到LISA，是在《单身公主相亲记》拍摄的时候，她是我指定要的化妆师，我想再也找不到一个比LISA更加让我放心又舒心的化妆师了。可惜这个不安分的美丽的化妆师要开工作室了，在她那坚定的眼神中，我看到了一个美妆巨星在逐渐的羽翼丰满。

当有一天她拿着一本印着《弘造型工作室》的画册给我的时候，我很惊讶于这个女孩子的执着与勤奋。我自己也曾经做过公司，知道自己做事的艰难与不易，我佩服她的勇气和毅力。

她告诉我，她很感激我，因为“杜拉拉”是她的偶像，拍摄整个《杜拉拉升职记》的这个过程，也是她整个人生蜕变的过程。

我想这样一个善良，美丽而又坚强的女孩，她写的书一样也值得大家去细细品读。

——台湾知名导演 陈铭章

To Lisa 永远
最美的化妆师
永远 beautiful
陈铭章





一个勇敢、努力、优雅的我。

八年的时间，我完成了从一名普通小学教师到一家专业时尚造型机构创始人的转变。

八年的时间，不短不长，但是，期间身份的转换让我更加懂得了什么是责任——对事业伙伴的责任、对社会的责任、对自己的责任……

八年的时间，更多的是让我成长。



自序

自序

成长，也许在别人看来只是单纯的两个汉字而已，但是，其中的付出与艰辛只有我自己体会最深！在25岁的“高龄”放弃原本稳定的工作学习化妆，对任何一个人来说都是需要勇气的。

在这八年里，我做过上千人的大型美妆讲座，也经常和4、5个伙伴一起讨论最时尚的流行妆容。在这些过程当中，我越来越觉得传播美原来是如此令我快乐，这种快乐直至骨髓。我是那么的乐在其中、不能自拔！

记不清从哪里看到过，一位饱经世事沧桑的老奶奶在追忆昔日繁华时说：“女人一生最重要的，是要活得优雅高贵。”

我一直记得这句话！女人要活得优雅高贵！我想要做我自己的事业，努力、勤奋、脚踏实地地让自己活得优雅而又精彩！

现在觉得曾经的放弃就是为了今天更好地收获！

很多男孩女孩，在微博留言，或者电话咨询我，如何才能走上同我一样的化妆师道路，如何才能成为如我这样的化妆师。我的回答永远只有这几个字——努力、勤奋、脚踏实地。

人生没有捷径。

当你走进我的工作室，你会看到我把女人应该有的气质和修养都体现在了我的事业上。有品位的各种装饰把工作室布置得很温馨舒适；整排的化妆品被分门别类地安排在各个透明盒子中，每一个都干干净净排列整齐；造型饰品服装按风格分类进行了整理……



亲爱的女人们，或许老天不曾给我们倾城倾国的惊世容颜，不曾给我们自己想要的一切，可是这并不妨碍我们做一个优雅的女人。不一定要锦衣玉食，更无须名车豪宅衬托，只要满心的笃定与安闲，有自己想要去奋力完成的事业，你就是自然优雅的女人。

从事化妆工作以来，无数的化妆品在我的手中来来去去，我总是能够发现最好的产品，也总是可以把各种产品用到极致。所以我觉得必须要把这么多年以来经过了LISA严格检验的一些经验都记录下来，留给那些很幸运能够读到我的书的朋友们！

在书中，我将这些经验融会贯通、编辑成章，不仅从美妆心得，还在皮肤护理、美甲美发等各个方面进行讲述，将许多适合现代女性使用的方法展示给大家。

通过这本书，其实，我不仅仅是在教你学习化妆，还会教给你各种独属于我的保养秘籍，另外，更是在传达一种美好与优雅的人生态度，这个对于女人来说是最重要的！

如果我的书能够给你的生活带来一些改变，那么我会感到无比的欣慰，多年的积累沉淀，终于可以通过书籍这种传统的载体，传达到更多的爱美女士身边。

希望认真读了我的书，你不再是走在人群中毫不起眼的那个人，你不再是那位总是抱怨老天没有给你好容貌的那个人，在我眼里，每位爱自己的女人都是最美丽的！

请记住：给自己一个微笑，任清晨的露水打湿鞋尖，不必在意！记得自己依旧是一个清新、灵动的女人，快乐而又自信的女人！我，便是优雅，便是高贵，便是美丽……

你也可以像我一样！

LISA YOUNG

2014年9月

Contents

目录



CHAPTER 1

完美妆容离不开妆前准备.....1

洗出水嫩好肌肤.....2

了解自己的肌肤类型.....3

认识不同类型的洗面奶.....4

不同肌肤的洁面方法.....5

LISA的洗脸步骤.....7

Q&A.....8

保养帮你打好“底”.....9

正确的脸部按摩大法.....10

保养顺序你做对了吗.....14

化妆水面膜让你和“干妹妹”说拜拜.....15

不留意但一定要知道的小常识.....16

Q&A.....18

做好防晒，告别“黑脸”.....19

SPF UVA UVB PA+ 究竟是什么.....20

防晒产品要这样使用.....22

根据皮肤类型选择防晒霜.....24

晒前重“防护”，晒后懂“修复”.....24

Q&A.....26



CHAPTER 2

无懈可击清透底妆.....27

隔离霜与饰底乳.....28

正确使用隔离霜.....29

饰底乳——彩妆界的肤色修正液.....29

珠光饰底乳妙用无穷.....31

珠光饰底乳 NG 示范.....31

Q&A.....32

完美肌肤的秘密——粉底.....33

质地不同，妆效也不同.....34

认识上粉底的工具.....37

上粉底的步骤.....39

LISA 的粉底上法，好处多多.....42

关于化妆工具的清洁和保养.....43

Q&A.....44

神奇的立体提亮、遮瑕术.....45

面部提亮的部位.....46

正确提亮，让面部更立体.....47

需要遮瑕部位的确认.....47

遮瑕产品使用注意事项.....48

最简单管用的遮瑕法.....48

Q&A.....53

定妆：轻轻一扫，宛若新生.....54

定妆的意义何在.....55

LISA 常用的散粉与工具.....56

明星定妆步骤大公开.....57

Q&A.....58

CHAPTER 3

侧影和腮红——给你小脸好气色……………61

不同脸型的腮红、侧影位置……………62

侧影，让瘦脸立竿见影……………63

LISA 使用的小脸利器……………64

打侧影的步骤……………64

使用侧影你必须知道的事……………65

Q&A……………65

面若桃花你也行……………66

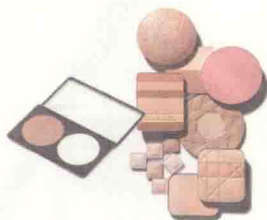
不同质地腮红的功能……………67

LISA 告诉你关于腮红的秘密……………67

LISA 手中的万能色腮红……………68

不同类型腮红上妆方法……………68

Q&A……………69



CHAPTER 4

眼妆到位，眉目自可传情……………71

质感眼影轻松打造……………72

各种不同质地眼影的分类……………73

眼影工具使用扫盲……………74

简单易学的四步眼影打造法……………74

让眼睛增大一倍的眼影技巧……………75

Q&A……………77



眼线：创造魅惑的迷人眼神……………78

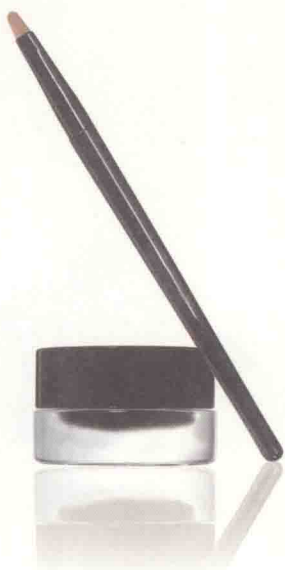
各种类型的眼线产品……………79

基础眼线的画法……………79

不同的眼形，不同的眼线……………80

关于眼线你不得不知的事……………81

Q&A……………82



刷出魅力翘睫·····83

刷睫毛的工具与产品·····84

基础睫毛上妆法·····85

LISA的电眼睫毛进阶法·····86

电眼炫目——假睫毛与美目贴·····87

市面上各种假睫毛的类型·····88

使用假睫毛不可缺少的工具·····89

正确佩戴假睫毛·····90

让眼睛立马增大的法宝——隐形美目贴·····91

Q&A·····92

美眉扮靓您的面庞·····93

这个世界总有那么多的眉形·····94

画眉用品以及工具·····95

关于标准眉形的比例问题·····96

画眉的基础步骤·····96

成就完美双眉的细节·····97

Q&A·····97

CHAPTER 5

唇唇欲动——即刻拥有少女般的粉嫩双唇·····99

唇唇欲动，护理先行·····100

关于唇形的比例·····102

唇部化妆的工具及产品·····103

时下流行的唇妆画法·····105

Q&A·····108





CHAPTER 6 风格美妆变变变.....109

- 猫女活力精灵妆.....110
- 甜腻可口香橙妆.....112
- 清纯可人美萝妆.....113
- 复古气质女王妆.....115
- 幻彩甜蜜波普妆.....117
- 1~5 分钟急救妆.....118
- 十分钟办公室完成Party女王妆.....120

CHAPTER 7 美丽肌肤的自我养成.....123

彻底卸妆，让肌肤重生.....124

- 介绍一些优质的卸妆产品.....125
- LISA告诉你卸妆时的注意事项.....126
- 正确的面部卸妆法.....126
- 正确的眼唇卸妆法.....128
- Q&A.....130

纤纤玉指自我修炼.....131

- 一些让手部干燥粗糙的坏习惯.....132
- 自己动手做手部护理.....132
- 手部按摩操，越做手部越健美.....133
- 手部保湿滋润小窍门.....135
- Q&A.....136



别让脚透露你的秘密.....137

脚部皮肤护理四重奏.....138

LISA 的脚部护理绝招：牛奶盐足浴.....139

堆在角落里的护肤品都用起来.....139

一款鞋不要连续穿好几天.....139

Q&A.....140



让全身的肌肤都优雅性感.....141

细致沐浴，全身肌肤水当当.....142

冬日精油美体泡澡秘方.....143

不要忽略女人身体最美的部分——胸部.....144

Q&A.....145

CHAPTER 8

美甲——让你的指尖闪亮起来.....147



认识不同的指甲形状.....148

常见的美甲色系.....149

DIY美甲前的注意事项.....150

那些让你喜欢到尖叫的指甲.....150

Q&A.....161





CHAPTER 9

玩转头发，让美丽从“头”开始.....163

正确洗发才能养发.....164

不同问题秀发的不同护理.....165

染发前必须做护理.....166

染后护理“对症下药”.....166

Q&A.....167

附.....169

LISA YOUNG.....170

告别的话.....173



CHAPTER

1

完美妆容 离不开妆前准备

完美的妆容来自于漂亮的肌肤，漂亮的肌肤离不开妆前护理与准备。如果妆前对皮肤的处理做不到位，便有可能产生油腻、干燥和浮肿，从而引起卡粉、脱妆和妆感太厚等问题。

在 LISA 的化妆体系中，妆前对于皮肤所做的一些工作是绝对不能少的，如平时对皮肤做好清洁、保养和防晒，则能够避免一系列的肌肤问题，令其由内而外散发出自然的光泽，拥有这样肌肤的女人，淡妆浓抹总相宜，轻轻一点便已倾倒众生。

