

# 中国式美女

中国美女化妆造型第一书  
张晓梅 编著

赵薇、陈红、赵雅芝、周慧敏、张柏芝、刘亦菲、张曼玉、李嘉欣、李宇春、林青霞……她们的美丽难道真是上天的眷顾？

毛戈平、李东田、吉米、唐毅、于西蔓、郭秋彤、秦怡、宋策、沈龙、赵园……他们掌握了让岁月放慢脚步的密码。

海岩、余华、苏童、张抗抗、程乃珊、王海鸰、李银河、曹文轩、崔健、艾未未……他们的思辨提供负责任的方向感。

中国十大美女、中国最具影响力的十大化妆师、中国十大顶级发型师、中国著名服装整形色彩形体专家、中国三十位社会名流，联袂秘制中国第一美丽大餐。



中信出版社  
China CITIC Press

# 中国式美女

中国美女化妆造型第一书

张晓梅 编著



中信出版社  
China CITIC Press

## 图书在版编目(CIP)数据

中国式美女 / 张晓梅编. —北京: 中信出版社, 2005.12

ISBN 7-5086-0575-6

I.中... II.张... III.美容-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第155307号

## 中国式美女

### ZHONGGUOSHI MEINÜ

---

著 者: 张晓梅

总 策 划: 臧云川、傅吉石、术术

特约编辑: 赖红兵、胡方、刘晓琴、张芸、李坚、马玉柯、杨婷、唐璐、张琳琳等

责任编辑: 符红霞、王宇

装帧设计: 印象·迪赛设计

出 版 者: 中信出版社(北京市朝阳区东外大街亮马河南路14号塔园外交办公大楼 邮编 100600)

经 销 者: 中信联合发行有限责任公司

承 印 者: 北京盛通彩色印刷有限公司

开 本: 787mm×1092mm 1/16 印 张: 14 字 数: 138千字

版 次: 2006年1月第1版 印 次: 2006年1月第1次印刷

书 号: ISBN 7-5086-0575-6/G. 145

定 价: 38.00元

---

### 版权所有·侵权必究

---

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010—85322521 010—85322522

<http://www.publish.citic.com>

E-mail: [sales@citicpub.com](mailto:sales@citicpub.com)

[author@citicpub.com](mailto:author@citicpub.com)

---

## 【作者简介】

张晓梅，留美归国人士，四川大学MBA，全国政协委员，高级经济师，曾进修美国加州大学

现任《中国美容时尚报》社社长兼总编辑、中国香料香精化妆品协会副理事长、全国工商联美容化妆品业商会常务副会长、国家劳动社会保障部美容专业委员会副主任、国家劳动社会保障部《美容师职业教材》主编、联合国第四届世界妇女大会代表。多次出任国际国内美容发型大赛主席、总评判长

著有《中国美容美学》、《中国基础美容》、《国际美容教程》、《修炼魅力》、《中国美容经济年度报告》、《中国美》、《修炼魅力女人》等专著。曾先后赴美国、法国、日本、新加坡、德国进修学习，并在美国知名NEWBERRY美容学院、JUANDIOR美容学院、ASTAR好莱坞化妆造型学院、法国FAIRLADY色彩鉴定专科学校完成了美容、化妆、造型、色彩设计等专科学习，并获得四个国际认可专科证书

曾先后获得“联合国世界青年企业家杰出成就奖”；“中国十五大杰出创业女性”；全国妇联“中国十大女杰”提名；“促进中国经济发展成功女性20人”；“2003、2004年中国十大经济女性年度人物”；“全国三八红旗手”；“美国圣路易斯市荣誉市民”等荣誉称号。并先后获得国际国内行业协会授予的“影响中国美容业30人”、“影响中国美容经济30人”、“中国美媒大使”等荣誉称号

有媒体评论说：“如同潘石屹之于地产，张朝阳之于IT，吴小莉之于新闻的意义一样，‘张晓梅’这个名字与一个行业——美容行业紧密地连接在一起”

责任编辑：符红霞 王宇

装帧设计：印象迪赛  
13910575075

经 销：中信联合发行有限责任公司

试读结束：需要全本请在线购买：[www.ertongbook.com](http://www.ertongbook.com)

中国美女化妆造型第一书





中国  
式  
美  
女



中

国

式

美

女

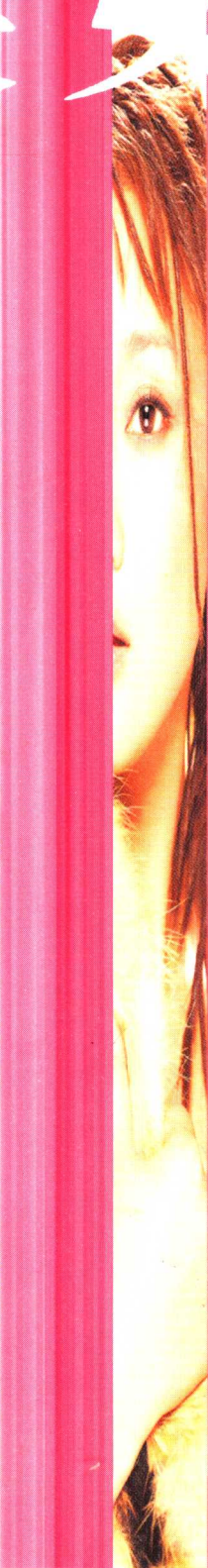
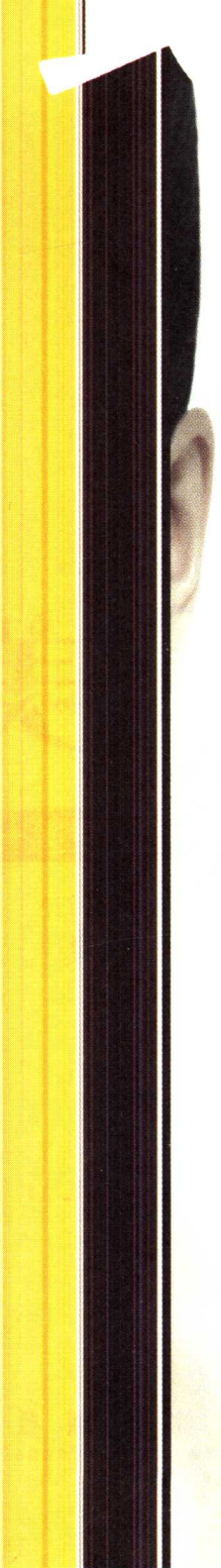
中国美女化妆造型第一书



# 中国式美女



# 女 女 女 女 女



第一章 姹紫嫣红满眼春——中国十大美女形象气质分析

如果说欧洲美女是一杯烈酒,性感热烈,肆意张扬;那么,中国美女就是一杯甘甜的奶茶,润滑香浓,回味无穷。赵薇、陈红、赵雅芝、周慧敏、张柏芝、刘亦菲、张曼玉、李嘉欣、李宇春和林青霞,她们共同组成“中国式美女”第一阵容。

- ① 赵薇: 经典美女明眸善睐 [010]
- ② 陈红: 气质美女雍容华贵 [016]
- ③ 赵雅芝: 贤淑美女红颜不老 [020]
- ④ 周慧敏: 温婉美女秀外慧中 [024]
- ⑤ 张柏芝: 清纯玉女典雅媚惑 [028]
- ⑥ 张曼玉: 岁月美女气定神闲 [032]
- ⑦ 李嘉欣: 风韵美女艳而不俗 [038]
- ⑧ 李宇春: 中性美女帅气潇洒 [042]
- ⑨ 刘亦菲: 神仙美女超凡脱俗 [046]
- ⑩ 林青霞: 长青美女玉洁冰清 [050]

第二章 芙蓉如面柳如眉——中国十大化妆师化妆秘诀

体现最新的“中国式美女”标准谁最在行?——中国著名的化妆师!他们是谁?毛戈平、李东田、吉米、唐毅、郭秋彤、杨群、秦怡、刘军、张帅、宋策……他们早已大名鼎鼎,如雷贯耳。有人说:“我要是能学到他们的一点皮毛就好了。”

- ① 毛戈平: 基本色弥补脸型缺陷 [056]
- ② 李东田: 任何女性都有动人的一面 [060]
- ③ 唐毅: 烟熏妆特别适合东方人的眼睛 [064]
- ④ 吉米: 所有人都可以“一人千面” [070]
- ⑤ 郭秋彤: 彩绘的珍贵就在失去的一刹那 [074]
- ⑥ 杨群: 化妆前给双唇穿防护衣 [080]
- ⑦ 秦怡: 细腻肌肤了无痕 [086]
- ⑧ 刘军: 鼻侧影色调渐变更自然 [090]
- ⑨ 张帅: 淡淡的玫瑰腮红 [094]

### 第三章 朝如青丝暮成雪——中国十大发型师美发秘诀

想在破茧中蜕化的你散发性感魅力吗?除了气质彩妆和靓丽色彩外,不要忘了你的秀发哦。头发如华盖,华盖不美,怎能精神起来;头发不美,怎能扬眉吐气,志得意满?!

- ◎ 罗少奇: 发型与气质搭配最完美 [106]
- ◎ 肖 萍: 派对发型延续时尚生活 [110]
- ◎ 徐全有: 长直发极富东方韵味很性感 [114]
- ◎ 陈础威: 冲撞矛盾调出渐变时尚色 [117]
- ◎ 赵 圆: 追求流行不如量身定做 [120]
- ◎ 刘 勃: 中长直卷发同样可以很干练 [122]
- ◎ 张 博: 新娘发型需要个性和柔美 [126]
- ◎ 蔡光华: 多色组合染发打造个性发型 [129]
- ◎ 刘立君: 刘海低至眉毛尽展温婉气质 [132]
- ◎ 宋志春: 晚宴发型美在高贵 [134]

### 第四章 摇身舞出花仙子——中国著名形体服装色彩整形专家美丽秘诀

潮流中人常说,一个人的整体形象里,妆容、服装和发型的影响力高达80%,其中形体、色彩功不可没。如果说色彩是造物主赐予我们的最大馈赠,那么,包括妆容、服装、色彩在内的整体形象设计则是人类自身伟大的创造。

- ◎ 计文波: 东方韵味大放异彩 [138]
- ◎ 沈 龙: 整体造型师就是魔法师 [142]
- ◎ 于西蓂: 告诉你最简单的配色方法 [146]
- ◎ 郭 健: 踏入身灵合一的瑜伽旅程 [150]
- ◎ 王翼耕: 美丽可以后天补充创造 [153]
- ◎ 尹 林: 美容整形是特殊的修饰手法 [154]
- ◎ 郭晓进: 时尚隆乳不留疤痕 [156]
- ◎ 武志红: 美甲是一件很享受的事 [158]
- ◎ 黄大勇: 改变源于美丽 [162]
- ◎ 李凡年: 后伸型臀部最具中国美 [165]

◎ 卢刚: 让眼睛的神采为之一亮 [168]

◎ 吴振表: 吸脂圆你细腰梦 [172]

## 附录 横看成岭侧成峰——中国三十位社会名流评说“中国式美女”

如此众多的响当当的大家名人,你一言我一语地发表自己对“中国式美女”的看法,对想了解“中国式美女”实质的人而言,不啻首以盼都不行。他们是智力与情感上的真正精英之士,能在一片嘈杂中发出清晰而富有审美意义的声音。

◎ 海岩: 给自己的戏选演员非常看中形体 [178]

◎ 余华: 含蓄温婉的女人最美丽 [179]

◎ 苏童: 内在的东西无法复制 [180]

◎ 张抗抗: 完美就是最大的不完美 [181]

◎ 程乃珊: 中性美是纯粹女性心理的审美 [182]

◎ 王海鸰: 喜欢嘴巴漂亮的人 [183]

◎ 唐师曾: 精致的面孔+传统善良的心 [184]

◎ 郑渊洁: 山口百惠是最NB的女子 [185]

◎ 高希希: 为大众所接受的就是美 [186]

◎ 叶大鹰: 你美你的,她美她的 [187]

◎ 杨亚洲: 生动的就是美的 [188]

◎ 范冰冰: 中国大众认可的美都代表中国美 [189]

◎ 周迅: 自由表达自己的女人是美的 [190]

◎ 梅婷: 富有挑战精神的女性是美的 [191]

◎ 蒋雯丽: 有灵性的女人是美的 [192]

◎ 姜培琳: 成熟是美丽的资本 [193]

◎ 慕中华: 大众认可的就是最美的 [195]

◎ 张磊: 有女人味的女孩最美 [196]

◎ 王敏: 自信才是最美的 [198]

◎ 肖青: 美是最直观的 [199]

◎ 崔宗利: 自自然然才是美 [200]

◎ 陈晓楠: 让自己更自信的就是美 [201]

- ◎ 李 静：**美是值得回味的** [202]
- ◎ 李 咏：**我了解的女人才是美的** [203]
- ◎ 李银河：**美丽应该有标准** [204]
- ◎ 曹文轩：**单纯的女人是美的** [205]
- ◎ 阿 忆：**我喜欢不知道自己漂亮的漂亮女人** [206]
- ◎ 崔 健：**中国美是静态的** [207]
- ◎ 小 柯：**温柔贤淑的女性是美的** [208]
- ◎ 艾未未：**美跟独特性紧密相关** [209]

## 后 记 [ 211 ]

## 前言



科学研究发现，古代人与当代人的审美情趣并非大相径庭。从本质上说，人们对形体美的审美情趣是很相近的，即人们的潜意识都认为腰臀比率小是女性形体美的重要特征之一。一个有说服力的例子是：颇受女性青睐的芭比娃娃玩偶与古代的生育女神雕像虽然在体型上相去甚远，但有一个共同的特征，那就是腰臀的比率都比较小。

也许我们每个人都有自己的审美观点，我们的美体手段和方法也因人而异。需要提醒的是，在求美过程中，你得自己把握自己的“斤两”。女性的理想形象与现实生活不断地辩证与互动，闺范与典范的内容相应地有所变化。

让我们一回来追寻她们的身影。

当岁月的风沙擦肩而过时，神话女性曾以玫瑰的艳丽和炫目跃动在我们生活的视野，让我们至今对美丽回眸时，不得不对她们深深地凝视。广为流传的民间神话故事中，狐仙和蛇妖以善于变幻而显得美丽异常，仙女与神女构成了牧歌与田园诗的原型。这个时代，“中国式美女”的代言人是女媧。

当中国女性在古代历史疾走的硝烟中被冷静地蹂躏时，我们仿佛听见了女性受辱时强韧的呼吸。《诗经》所描述的并非某个单纯的朝代，而是从西周初叶到春秋中叶的漫长历史时期，但我们宁愿透过历史，单纯从田野河流的传说出发，去建构一个伟大的诗经时代。这个时代，“中国式美女”的代言人是庄姜。

当女人的身体像刀锋一样和历史作战时，历史不仅为我们虚构着若有若无的情节，还用淡漠和茫然点燃那些若隐若现的春秋。春秋时代从来不乏美丽，最被忽略的也是美丽，审美主体重德轻色，用道德掩体释放另类资本的绝唱。这个时代“中国式美女”的代言人是西施。

当女性一直以附属的藤蔓纠缠于社会主体的大墙时，她们挣扎的喘息终于变成田园式的吟唱，



飘扬在秦砖汉瓦的上空,同样承载着经济义务的女人,在林荫下编织着秦时明月汉时关的梦想。这个时代,“中国式美女”的代言人是赵飞燕和罗敷。

当历史的尘雾笼罩了战鼓的萧索,女人的妖媚在文人乖张癫狂的诗句里舞蹈,她们在被动的舞台上粉墨登场,表演着颠倒众生的游戏。魏晋时代,由于玄学的高度发展,女人只是亵玩淫乐的附属品,徒增令人目眩神迷的妖艳资本。这个时代,“中国式美女”的代言人是貂蝉。

当马蹄声踏碎了宫廷迤迳的歌舞,女人摇曳的身段摇撼了唐诗里雍容华贵的意象,那些辞藻华丽的诗句纷纷跌落,幻化成披在仕女酥胸上的霓裳羽衣。隋唐时代的审美以雍容大气为主流,把丰腴肥美的形体推向资本主义高潮。这个时代,“中国式美女”的代言人是杨玉环。

当礼教的面容呈现出严肃的狞笑,女人在贞节牌坊下抱着三寸金莲呜咽,那些冠冕堂皇的审美戒尺,在莲步轻移中逐渐妩媚。宋元明清时代是理学产生、发展和走向成熟的时期,对女性的审美标准竟然建立在从健康自然到缠足陋俗这种病态雕饰的退化上。这个时代,“中国式美女”的代言人是秦淮八艳。

当月光下那条走过千遍的幽深小巷,被一袭旗袍的背影伫立,蓦然回首,记忆中上演过千遍绮丽的剪影戏,开始曲线毕露摇曳生姿。从民国时代款步走来的花样年华,在旗袍的撩人风光里,浸透着凹凸有致的曲线资本。这个时代,“中国式美女”的代言人是宋氏三姐妹。

当少女米兰身穿军装、素面朝天地站在那里回眸一笑时,不知有多少青少年在黑暗中目瞪口呆,想当年,那些连环画上英姿飒爽的女民兵,也是少年时期怅然若失的定格。这个时代,“中国式美女”的代言人是江水英。

改革开放时代,美女各领风骚,审美标准逐渐和西方接轨,对身体各部位的要求具体化到数字,形成讲究丰乳骨感的美女标准式产业资本。由数十位专家进行隆胸吸脂等全身几十处手术重新整合,使身体各部位基本符合现代美女标准的定向指标的郝璐璐,一举成名获得了前所未有的价值指





数,并用人工改造把改革开放时代具体化的审美标准推向性感资本的价值巅峰。这个时代,“中国式美女”的代言人是郝璐璐。

天下男女各半。女性在绵延数千年的文化进程中,自有其不容漠视的地位与贡献。以 21 世纪的眼光,重新审视古代女性形形色色的样态,无疑可以扩宽现代人欣赏美的尺度。虽然我们无法改变古代女性的命运,但能够透过对她们的了解,调整女性的自我认知,进而使两性关系更加和谐。



探访“中国式美女”的生活轨迹,中国女性似乎总在扮演多重的社会角色,也承载着来自男性世界的对于“贤妻良母”的期待。态度保守的主流文化认为女子应该留守闺阁,以相夫教子、勤操女红为先。就像女性交响曲中跨越不同阶级、绵延长久的顽固低音,从官方到民间,在各个时代不断地回响与变奏。

随着经济、社会的迅速发展,人们对美的追求也越来越明确、大胆。与过去相比,“中国式美女”的审美观念有了三大变化。

首先,美化自己的目的发生了改变。中国自古以来就有“女为悦己者容”的说法,但现在的女性已经是在“为悦己而容”了。发生的这些改变说明,在男女地位和关系中,女性已经开始变被动为主动,变迎合为征服,有的甚至做到了以自我为中心,实现了生活形式和精神层面的双重独立。

其次,从掩饰女性特征到以“性感”为美。20 世纪 50 年代到 70 年代,中国女性所崇尚的美是朴实、精干、男性化的刚强,那时的女性齐刷刷地剪短发、穿宽大的衣服,羞于向人展示女性特征。近年来,人们的审美开始向女性原有的柔美、性感回归。不少女性为了更有“女人味”,不惜重金隆乳垫