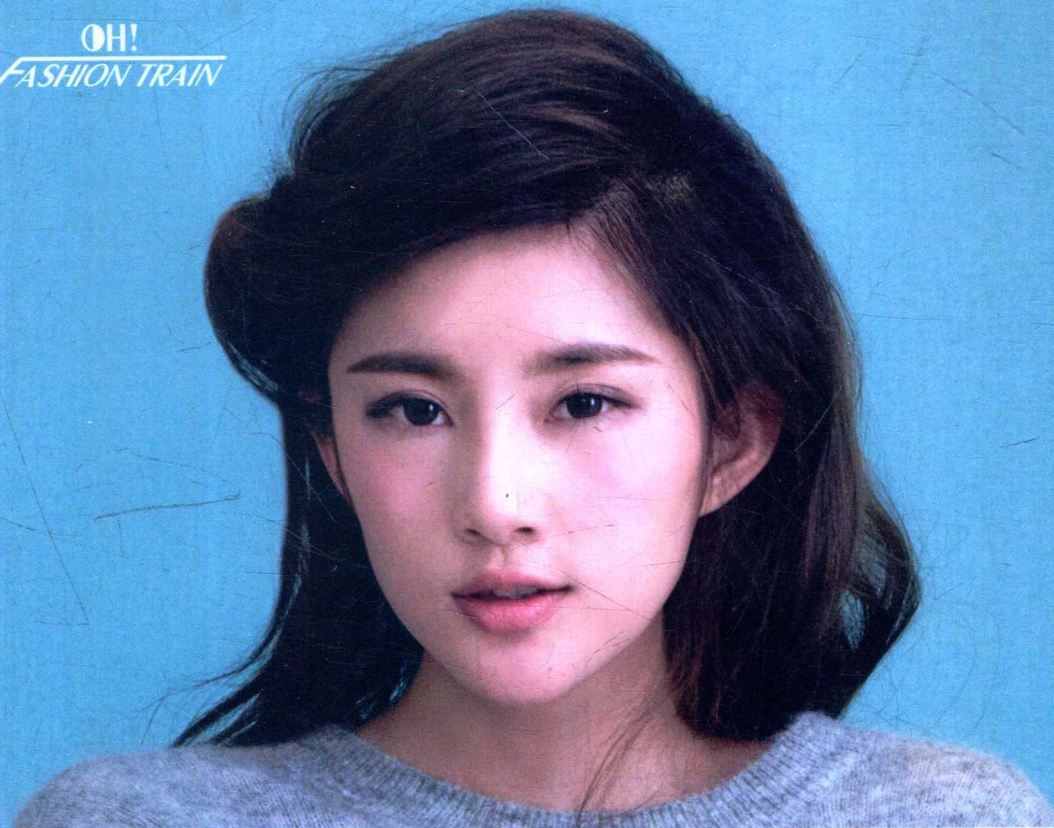




# 裸妆! 宛若无物 的空气感妆容



曹静 / 著

向仿素颜的完美裸妆启程!

裸妆是一种勇敢的坦荡和率性的表达  
裸妆不主张将自己变成另一个人  
而是变成更好的自己

8大裸妆宣言!

图文同步参照!

零基础打造素颜美人!

# 裸妆！

宛若无物的  
空气感妆容  
(图例版)

· 曹 静 著 ·

中国铁道出版社  
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

## 图书在版编目(CIP)数据

裸妆! 宛若无物的空气感妆容 / 曹静著. -- 2版. --  
北京: 中国铁道出版社, 2016.2  
ISBN 978-7-113-21242-1

I. ①裸… II. ①曹… III. ①女性—化妆—基本知识 IV.  
① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 311935 号

书 名: 裸妆! 宛若无物的空气感妆容 (图例版)

作 者: 曹静 著

责任编辑: 郭景思

装帧设计: 摩天文传

责任校对: 王杰

责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)

网 址: <http://www.tdpress.com>

印 刷: 北京米开朗优威印刷有限责任公司

版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2016 年 2 月第 2 版 2016 年 2 月第 2 次印刷

开 本: 720mm×960mm 1/16 印张: 9 字数: 120 千

书 号: ISBN 978-7-113-21242-1

定 价: 39.80 元

---

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174

打击盗版举报电话: (010) 51873659

# 再版前言

这是一本为“时尚女人精致生活”量身打造的精品图书，自出版上市以来，深受广大读者喜爱，也收到了来自四面八方的意见和要求。为了满足广大读者的需求，也为了让读者能够获得更多、更新和更好的资讯，以及更实用、更完整和更精致的内容，我们对原版图书做了一次全面修订，并形成以下鲜明特色：

1. **时尚女人精致生活**。新版系列图书从内容、版式到装帧设计，都紧紧围绕“时尚女人精致生活”这个主题，充分体现了唯美、高贵和典雅，又保持了端庄、简约和大方，更突显了创意、天然和健康。
2. **装帧设计风格统一**。新版系列图书对封面、版式和LOGO进行了重新设计，使图书形式整齐划一，其内容兼具引领性、实用性、观赏性和收藏性。
3. **层次分明条理清晰**。新版系列图书对原版图书的框架结构进行了全面梳理，对部分章节内容的顺序进行了调整，使其条理更清晰、层次更分明，结构更合理，更加方便读者的学习和使用。
4. **剔除冗余精炼内容**。新版系列图书对原版图书冗余的内容进行了删改，使其内容更精炼、表述更准确，翻开任何一页都有很实用的时尚小贴士，让读者实实在在地体验到获取知识的便捷。
5. **充实章节完善内容**。新版系列图书在原版图书的基础上增加了新的章节，让新版图书的内容更加充实，新理念、新应用会更多地呈献给读者，让读者真真切切地感受到精致生活正扑面而来。
6. **内容不变新版更轻**。为了让新版图书做得更轻便，适合女性读者的阅读和使用，方便大家睡前阅读、地铁阅读、旅行阅读的实际需求，我们绞尽脑汁在内容不减少的情况下，巧妙地压缩了新版图书的页码。

新版系列图书是由我们摩天文传女性时尚生活创作团队倾力打造的，团队每一位创作人员都是将目光锁定在全球最前沿、最时尚和最实用的理念和应用上，目的是让广大读者都能接受一次精致生活的洗礼。

本着对读者认真负责的态度，以及对修订工作精益求精的精神，我们对原版图书进行了细致入微的修订，由于水平所限，书中难免会出现疏漏，敬请广大读者批评指教。

# 前言

## PREFACE

### 了解自己是学习裸妆的第一步

无论妆容风潮如何变更，裸妆都会拥有她的一席之地。她代表了臻臻致美的追求，是一种勇敢的坦荡及率性的表达。裸妆的核心理念是保留面容最具天然美感的部分，在这个基础上再对不足之处加以修正，每一步改变都必须基于对自己的理性了解。可以说只有对自己的美有了全然的了解，才能发现最适合自己的裸妆类型。



### 裸妆改变彩妆观

裸妆不主张将自己“变成另外一个人”，而是“变成更好的自己”。从选择彩妆品开始，就已经进入了裸妆的游戏规则。从一瓶与肤色更相配的粉底液，到恰到好处体现红润的腮红，每一处拣选无不是基于需求而来。裸妆更像是一场彩妆革命，它否定了彩妆“必须改变”的陈旧观点，明确地宣告“美就是还原”，美是对自我的完善而并非改变。

### 美丽与美丽之间的千差万别

你担心自己的化妆技巧和别人一样吗？发现妆面很美却没有个性可言？但裸妆并不都是一样的，它因个人条件不同和各种针对性的技巧产生了截然不同的妆效。有的轻盈、甜美，有的率性、酷感，有的大气、成熟，有的稚嫩、灵动。而这本书正要向你展现的，便是这美丽与美丽之间的千差万别。

### 用心发掘裸妆之美

本书从易于学习的角度出发，从零开始，步步披露五官里完美裸妆的打造过程。从最基本的底妆到彩妆再到完成后如何补妆，每一步都是上一步的飞跃和惊喜。图文同步参照，让你抓住妆容改变前后的关窍。如果你是淡妆至上的从简派，或者是刚学习彩妆技巧的新手，这本书一定会成为你频频翻阅的心爱指南，因为它和你一样都把真实奉为美丽的真谛。

曹静  
Mona

美容畅销书作家、时尚杂志专栏作家、美妆博主



# 目录 CONTENTS

## CHAPTER 1

### 裸妆宣言：我的底妆会呼吸

|              |     |
|--------------|-----|
| 肌肤妆前保养大解惑    | 002 |
| 打造完美裸妆的四类底妆品 | 004 |
| 粉底液打造两种透明度   | 006 |
| BB 霜的专属用法    | 008 |
| 粉饼创造细致底妆     | 010 |
| 蜜粉打造两种梦幻妆效   | 012 |
| 会呼吸的日夜裸妆     | 014 |
| 六种脸型的底妆秘诀    | 016 |

## CHAPTER 2

### 裸妆宣言：打造好感轻妆电眼

|            |     |
|------------|-----|
| 新手也能打造流畅眼线 | 024 |
| 平滑流畅的自然眼线  | 026 |
| 精致隐秘的内眼线   | 028 |
| 自信气质的上扬眼线  | 030 |
| 楚楚动人的下垂眼线  | 032 |
| 电眼效果的全包围眼线 | 034 |

## CHAPTER 3

# 裸妆宣言：我要眉飞色舞

|             |     |
|-------------|-----|
| 眉笔打造三种常规眉型  | 038 |
| 眉粉打造三种常规眉型  | 040 |
| 眉粉和眉笔的组合用法  | 042 |
| 马卡龙般甜美的轻盈弯眉 | 044 |
| 俏丽的韩式平眉     | 046 |
| 独特画报感的个性挑眉  | 048 |
| 气场女王的复古粗眉   | 050 |

## CHAPTER 4

# 裸妆宣言：给我完美气色

|                |     |
|----------------|-----|
| 使用腮红的常规步骤      | 054 |
| 注重光泽感的梦幻腮红     | 056 |
| 具有消除颧骨突兀感的柔和腮红 | 058 |
| 低调红润的夹层腮红      | 060 |
| 梦幻甜美的双色腮红      | 062 |
| 可爱气质的圆形腮红      | 064 |
| 开朗气质的横向腮红      | 066 |
| 一分钟打造立体脸型的斜向腮红 | 068 |
| 三步消除脸部赘肉的勾形腮红  | 070 |

## CHAPTER 5

# 裸妆宣言：爱上原色之唇

|              |     |
|--------------|-----|
| 找出你的真命唇色     | 074 |
| 常用唇妆的上妆方法    | 076 |
| 宛如天生的蜜桃裸色唇妆  | 078 |
| 只需三步的果冻唇妆    | 080 |
| 张扬美唇线条的超饱和唇妆 | 082 |
| 超萌美的韩系咬唇妆    | 084 |
| 返璞归真的日系亚光唇妆  | 086 |
| 多变玩趣的双色唇妆    | 088 |

## CHAPTER 6

# 裸妆宣言：拥有立体轮廓

|                |     |
|----------------|-----|
| 凸出区域的彩妆要诀      | 092 |
| 内凹区域的彩妆要诀      | 096 |
| 适合圆脸的基本修容术     | 100 |
| 适合长脸的基本修容术     | 102 |
| 适合方脸的基本修容术     | 104 |
| 无发型遮挡脸型时采用的修容术 | 106 |
| 一分钟扫除疲惫倦容的方法   | 108 |

## CHAPTER 7

# 裸妆宣言：我是裸妆达人

|               |     |
|---------------|-----|
| 让裸妆不容易脱妆      | 112 |
| 打造夏季持久裸妆      | 113 |
| 让妆容保持鲜亮       | 114 |
| 打造暖光环境的裸妆     | 115 |
| 打造户外活动的裸妆     | 116 |
| 打造求职场合的裸妆     | 117 |
| 不会造成肌肤负担的补妆妙招 | 118 |
| 眼妆晕染的处理妙招     | 119 |
| 安全健康的长时间带妆    | 120 |
| 卸妆确保干净无残留     | 121 |

## CHAPTER 8

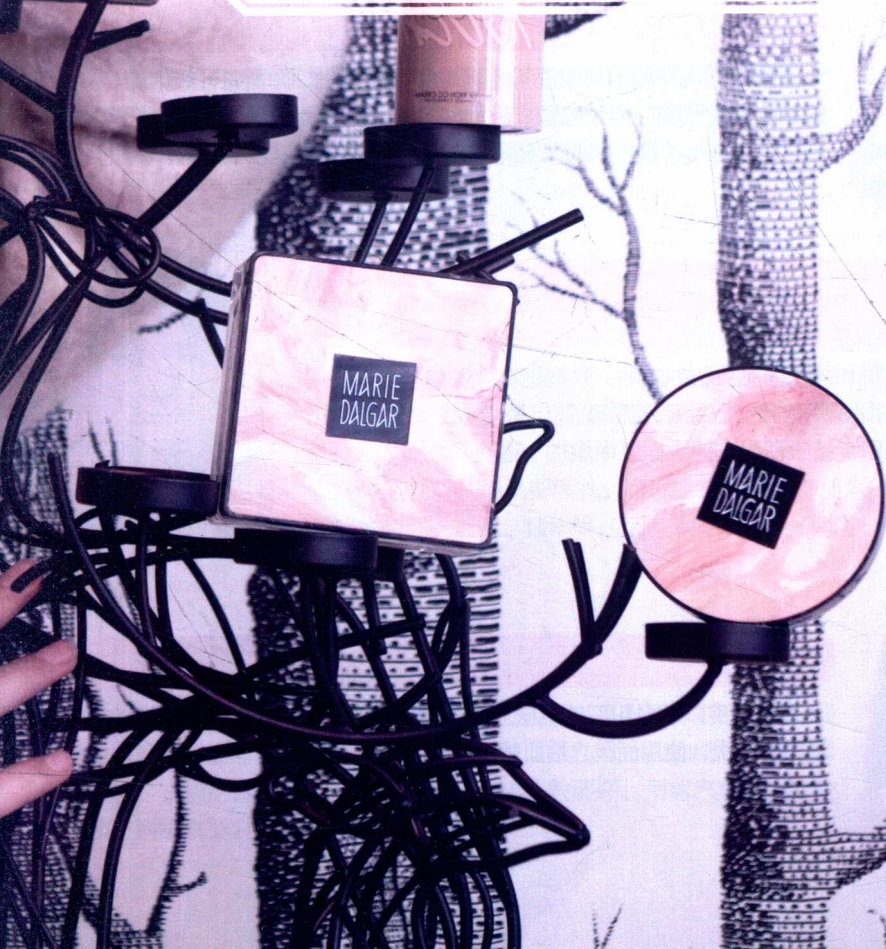
# 裸妆宣言：空气感妆容搭配实例

|           |     |
|-----------|-----|
| 明朗的日常裸妆   | 124 |
| 甜美的粉色裸妆   | 126 |
| 性感的仿混血儿裸妆 | 128 |
| 灵动的约会裸妆   | 130 |
| 恬淡的女神裸妆   | 132 |
| 亲和的电力女孩裸妆 | 134 |

# Chapter 1

## 裸妆宣言：我的底妆会呼吸

底妆有灵，会呼吸才充满生机。苍白厚重还是光润薄透？现在就对底妆的秘密来个刨根究底。粉底液、BB霜、粉饼、蜜粉，集体动员为打造轻盈底妆效力！



# 肌肤妆前保养大解惑

妆前不保养，再好的裸妆也无法做到百分百完美呈现。肌肤妆后出现的问题其实妆前就可以做出预防，对于妆前保养你懂得多少？

**Q1: 肌肤吸收力差，不喜欢太油的护肤品怎么办？**

**A: 不能适应“油”就选择“胶”**

妆后会面临干燥的人可能会求助油性很重的护肤品，同时也可能会遇到长脂肪粒、过敏的麻烦。实际上如果妆后的肌肤已经感到发痒，又不能适应油质，可以选择胶质的乳液或者霜。胶质使水分不易散失，又有比较好的成膜性，可以满足怕油的保湿需求。



**Q2: 即使使用了最保湿的粉底型号也觉得干怎么办？**

**A: 极度干燥时可考虑升级粉底**

仅仅用现阶段的粉底都不能满足保湿需求时，你需要升级你的产品，升级到含有丝胺酸、神经酰胺、乳糖酸等更为高级的保湿成分，它们有助于细胞再生，是当下最热门的保湿成分，添加到粉底里头能显著提升保湿性能。

**Q3: 怎么保湿都觉得很干，化妆脱妆怎么办？**

**A: 是时候为自己选一瓶晚霜**

保湿晚霜拥有舒缓和强化保湿肌肤的功效，只有这样才能弥补白天干渴的肌肤。如果你觉得白天所用的日霜已经足够滋润了，但是仍然无力阻止干燥，可以考虑增加一瓶晚霜。经验证明，护肤程序中增加一道晚霜，能大大缓解白天的干燥。



**Q4: 粉底不贴妆怎么做才能在两三天内改善？**

**A: 难以贴合底妆的肌肤应该多用面膜做急诊，每周用面膜的次数可以增加三次，使用面膜之后肌肤的吸收力自然会提升。**

### Q5: 为什么在妆前使用矿泉喷雾, 妆后觉得非常干燥?

A: 喷雾, 特别是矿泉喷雾内含的矿物质成分会有收干效果, 会反吸皮肤的水分, 你会感觉越喷脸越干。一瓶接一瓶的戒不了的喷雾, 不如选一瓶能真正锁住水分的乳液。



### Q6: 皮肤脆弱不能用磨砂膏的话怎么去角质?

A: 市面上一些品牌的做法是将有效成分添至洗面产品, 使得去角质产品变得可以每天使用, 不需要像磨砂产品一样斟酌次数。使用去角质洗脸产品时, 你需要使用比平时多一倍的水, 充分起泡, 切记干洗。去完角质后记住给皮肤补充最类似皮肤油脂的成分, 例如甘油、玻尿酸、神经酰胺等。



### Q7: 化妆前怎么涂防晒霜?

A: 涂抹高倍防晒品之前, 最好先用隔离乳打底, 减少高倍数防晒品稍厚重的粉感对皮肤的负担。以拍打的方式上防晒品, 尤其是物理防晒品将会得到更有效的发挥, 紧接着再继续用粉底液等底妆产品。



### Q8: 油性肌肤在化妆前还需要润肤吗?

A: 肌肤护理怠慢不得, 往往是油性肌肤在冬天的护理稍有松懈, 干纹和粗糙就会造访脸蛋, 甚至成为永久性的住客! 肌肤都有记忆性, 尤其是对缺水纹和干纹的记忆, 久而久之的影响累积下来, 就会变成永久性的皱纹。在冬天油性肌肤还是要润肤, 可以选择水润质感稍强一些的产品。使用无油质感的啫喱、凝露、精华等, 保障持久保湿锁水。



### Q9: 妆前冰敷眼睛可以去除黑眼圈吗?

A: 冰敷眼睛虽然能一时解除眼部疲劳, 但是对黑眼圈并不好。冰冷会使微血管破裂, 血管收缩, 冷敷会使皮下淤积血液和水分都加剧滞留。对黑眼圈来说, 正确的做法是促循环的温敷永远比冰敷要好。用蒸汽熏眼或者使用市面上的蒸汽型眼罩对黑眼圈也有帮助。



# 打造完美裸妆的四类底妆品

为了完美裸妆我们需要准备什么？为了应对不同场合和肤况变化的需求，至少需要准备四类底妆产品才能综合解决各类底妆需求。

## 饰底乳

每天化妆，很容易导致皮肤晦暗，滋生暗疮，在化妆前使用饰底乳就是为了给皮肤提供一个清洁温和的环境，形成一道抵御外界侵袭的防护墙。

### 饰底乳颜色怎么选

| 颜色  | 所针对的肤色问题                               |
|-----|----------------------------------------|
| 紫色  | 专门改善黯黄肤色，缺点是如果搭配过白的粉底，反而会让脸色更显惨白       |
| 绿色  | 纠正过红皮肤，例如红血丝、晒伤后期泛红、过敏、痘痘等。绿色饰底乳最好局部使用 |
| 香蕉色 | 专门针对东方人黄皮肤，对黑毛孔效果较好                    |
| 粉色  | 适合偏白、偏黑皮肤，能有效改善皮肤无血色、暗沉等问题             |

### 随堂 Q&A

Q: “为什么使用饰底乳常常会出现搓泥现象？”

A: 饰底乳前后叠加了保湿凝胶或精华液等含高分子胶及水溶性增稠剂的产品，两者接触产生盐类，即是我们肉眼所看到的白色屑屑。只需要调整一下用量，搓泥现象就不再发生了。

## BB 霜

BB 霜是 Blemish Balm 的简称，是皮肤科医生针对术后及受损皮肤得到保护和修护而研发的再生霜，能够及时的改善和弥补皮肤的缺陷，保养、遮瑕、隔离、润色、修饰五大功能集于一身。

### 多种妆效 BB 霜一手担当

1. 如果你只想要一个淡妆  
清洁皮肤 ▶ 用化妆水 ▶ BB 霜 ▶ 蜜粉 ▶ 腮红睫毛膏 ▶ 完成
2. 如果你只想要皮肤变白皙一点  
用化妆水 ▶ BB 霜 ▶ 蜜粉 ▶ 完成
3. 如果你想当日霜使用  
用化妆水 ▶ BB 霜 ▶ 完成

### 随堂 Q&A

Q: “敏感肌肤或痘痘肌肤能用 BB 霜吗？”

A: BB 霜的前身是医学美容品，适合问题皮肤使用。BB 霜能镇静皮肤，涂抹后你会发现红肿变轻，红血丝也没那么明显；BB 霜不会刺激皮肤出油，对破口甚至是渗血的恶性痘痘都可遮盖。

## 粉底液

每寸肌肤都渴望舒爽薄透，一瓶粉底液是肌肤底妆最常规的选择。粉底液比粉饼更能渗透进每一处毛孔，又轻透舒适，接近乳液柔滑细腻的使用感受。

### 选购粉底必胜法则

粉底可以分为很多种类，不同的肤质应选用不同的粉底，例如：

1. Tinted Face Balm 隔离粉底霜——中度遮瑕，有助提供补湿功效，为妆容带来水润效果。
2. Stick Foundation 粉底膏——适合所有肤质（油性肌肤除外），提供中至高度的遮瑕效果，拍照时使用最佳。
3. Liquid Foundation 粉底霜——适合干性至极干性皮肤，提供补湿及发挥中度至高度遮瑕的效果。
4. Oil-Free Liquid Foundation 无油粉底液——适合油性皮肤全年使用和混合性皮肤于夏季使用，有效吸走多余油脂。

## 蜜粉

现今的蜜粉已经各具多种多样的功能，多彩蜜粉、控油蜜粉、高光蜜粉……它们的出现，正是为了解决化妆后的各种问题。

### 两个粉扑定妆更自然

先用一个蓬松的粉扑，沾取足量蜜粉后揉匀，从额头开始把蜜粉拍到脸上，之后再用一个干净的粉扑再次按压脸部，吸去多余蜜粉，让底妆彻底融进肌肤里。

### 黄色基调的蜜粉比透明色更能增加皮肤光泽

不要以为透明蜜粉能制造透明效果，透明蜜粉制造的色泽是苍白的，黄色基调的蜜粉才能增加肤色的光泽。如果你的皮肤天生比较暗黄，应该选择紫色基调的蜜粉。

### 不需要全脸定妆

把全脸无一区别地扫上蜜粉反而让五官变平板，从而减弱了蜜粉应有的效果。要注意的是，干性或混合性皮肤只要在 T 区扫上蜜粉即可，眼部的粉也要略薄一些。

### 随堂 Q&A

Q: “如果用海绵扑来打底，什么样海绵扑吃粉比较少？”

A: 用 NBR 合成橡胶或聚亚安酯为原材料做成的海绵更能加强粉底的延展力，孔洞越细密、弹性越好的海绵扑越适合用来化薄而均匀的妆。

### 随堂 Q&A

Q: “敏感皮肤怎么用蜜粉？”

A: 上妆时，蜜粉刷要与肌肤倾斜 45 度角，触感更加温和。为了避免皮肤在上蜜粉时出现泛红的迹象，可以在上粉底液后 10 分钟让肌肤状态稳定下来后再上粉。

# 粉底液打造两种透明度

粉底液是神奇的底妆魔力药剂，不同的用法能产生截然不同的妆效。在裸妆盛行的时代，根据肌肤状态有选择地使用粉底液，不要把粉底液变成掩盖肌肤原生美感的鸡肋。

## 透明度 30% 的用法

**要诀：**只遮盖瑕疵出现处，肤质尚好处不需饰底



**1** 易出现横纹的T区不宜用太重的粉体遮盖，用少量粉底液横向推开。



**2** 粉刺集中的鼻梁需在最凸出处用浅色粉底液提亮，接着向鼻梁侧面推开。



**3** 眼底易出现眼袋纹路，因此粉底用量也要少而多次地叠加。



**4** 遮盖眼周后，刷子上余粉用来修饰法令纹，在法令纹的凸面上推匀。



**5** 用来修饰唇周和下巴的粉底液不要太多，保留肤色更显得下巴细长立体。



**6** 可使用气垫型粉底定妆，将未遮盖的地方提亮，让底妆变得均匀自然。

▲ 显眼的瑕疵得以修饰，肌肤完美之处被悉心放大。  
这种底妆技巧适合肌肤瑕疵较集中的情况。

## 透明度 80% 的用法

**要诀：**小刷头工具遮瑕，只针对凹区及瑕疵区饰底



**1** 选择小号扁头化妆刷，取少量粉底液沿着眼周下半圆画一道弧线，接着用指腹拍开遮瑕。



**2** 上眼睑眼尾处画一道斜线，用指腹拍开，修饰东方人常见的眼尾凹区。



**3** 两颊轻微的毛孔粗大状况，用粉底刷取少量粉底液轻轻拍摁即可。



**4** 有粉刺或红敏现象的鼻翼缝隙，也用小刷头工具遮瑕，接着用指腹拍开过渡。



**5** 唇周黯沉的话，用少量粉底液轻点黯沉的位置。



**6** 用浅粉色蜜粉清扫曾经用过粉底液的地方，使其呈现和真实肌肤最接近的雾面质感。

▲ 完全看不出遮瑕的痕迹，肤质细嫩宛如天生！这种底妆技巧适合肤质非常好，只在疲劳时出现问题的情况。

# BB 霜的专属用法

BB 霜是一种润色颗粒比普通粉底液更为密集的底妆产品，贴肤性比较强，因此适合手指上妆。尤其是在时间紧迫的情况下，一层 BB 霜能轻松达到多层叠搭的饰底效果。



出油、疲劳、面部骨骼天生存在的凹区，令肌肤出现黯沉。



亮起来的肌肤即使不施重彩，也能散发出动人活力。

▲ 肤色一经调整均匀，就能使脸部流动着柔和的光泽，散发年轻美感。

## Point: BB 霜用于底妆的使用要诀

以同一程度的白皙效果为目标，BB 霜的使用量只有普通粉底液的 1/3，因为 BB 霜是一种专门用于调控肤色的底妆产品，在它之前是不需要使用有色隔离乳或其他润色产品的。为了加强 BB 霜的延展性，建议考虑之前使用具有保湿性的柔滑乳液或面霜，更便于快速打底。