



爱上美瞳变美神



曹静 / 著

驾驭美瞳不仅仅是选购！

以美瞳为核心的能量矩阵正在形成

美瞳 VS 美妆 美瞳 VS 服饰 美瞳 VS 场合

更创意的配色 更安全健康的养护

时尚专栏作家曹静教你晋升电眼美人

8 类不同眼形如何挑选？

8 类配合美瞳的吸睛眼妆！

9 种气质与美瞳完美结合！

9 种场合美瞳为你装扮加分！

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

爱上瞳神
变美神
(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

爱上美瞳变美神 / 曹静著. -- 2版. -- 北京: 中国铁道出版社, 2016.3

ISBN 978-7-113-21283-4

I. ①爱… II. ①曹… III. ①角膜接触镜—基本知识
IV. ①TS959.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 006105 号

书 名: 爱上美瞳变美神 (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 1 月第 1 版 2016 年 3 月第 2 版 2016 年 3 月第 2 次印刷

开 本: 720mm×960mm 1/16 印张: 9 字数: 131 千

书 号: ISBN 978-7-113-21283-4

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、简约和大气，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。



目录

CONTENES

CHAPTER 2

永别了！负分瞌睡眼 美瞳不必天生丽质

1. 眼睛无神的关键因素 12
2. 惊人改变有由来！美瞳选对直径才加分 14
3. 戴上去就瞩目！瞳孔过小的眼形 16
4. 戴上去就明亮！眼珠颜色过浅的眼睛 18
5. 戴上去就可爱！眼珠颜色过深的眼睛 20
6. 戴上去就有神！眼裂过长的细长眼睛 22
7. 戴上去就温和！眼白过多的眼形 24
8. 戴上去就减龄！眼睑下垂的眼形 26
9. 戴上去就突出！眼皮浮肿的眼形 28
10. 戴上去就减轻！眼袋明显的眼睛 30



CHAPTER 1

放大美丽的神奇芯片！ 美瞳的基本知识

1. 构成明亮眼睛的五大要素 2
2. 为什么戴上美瞳后眼睛会更加明亮 3
3. 美瞳家族探营 4
4. 那些坊间流传的美瞳传闻 5
5. 第一次戴美瞳 6
6. 如何摘取美瞳 8
7. 带妆情况下如何戴 / 换美瞳 9



CHAPTER 3

锦上添花！ 美瞳和眼妆的满分配合

1. 根据美瞳设定你的超电力眼妆 34
2. 灰色美瞳 Charming Smoky 气质烟熏眼妆 36
3. 黑色美瞳 Angel Rocker 可爱摇滚眼妆 38
4. 金色美瞳 Powerful Lady 气场名媛眼妆 40
5. 棕色美瞳 Pretty Mocha 甜美摩卡眼妆 42
6. 紫色美瞳 Romantic Purple 浪漫法式眼妆 44
7. 蓝色美瞳 Blues Modern 蓝调摩登眼妆 46
8. 绿色美瞳 Mori Girl 森系清新眼妆 48
9. 粉色美瞳 Sweet Macarons 甜心马卡龙眼妆 50



CHAPTER 4

整体升级!

美瞳和个人气质的完美结合

1. 造型突兀纠察：美瞳的六种搭配误区 54
2. 眼窝深邃的混血气质 × 迷蒙型美瞳 56
3. 眼形较圆的甜美气质 × 可爱型美瞳 58
4. 五官大气的成熟气质 × 简约型美瞳 60
5. 五官小巧的东方气质 × 宝石型美瞳 62
6. 双唇性感的美艳气质 × 夸张型美瞳 64
7. 五官清秀的清纯气质 × 仿真型美瞳 66
8. 五官大方的恬静气质 × 常规型美瞳 68
9. 鼻子挺拔的干练气质 × 聚焦型美瞳 70
10. 两颊丰满的公主气质 × 甜美型美瞳 72

CHAPTER 5

场合制胜!

美瞳图案和场合情景的绝妙配合

1. 根据场合选择美瞳 76
2. 美瞳纹路及妆容风格指引 78
3. 通勤 × 深棕色美瞳，适度增大就足够 80
4. 应聘 × 自然棕色系美瞳，避免眼神过于犀利 82
5. 约会 × 花朵图案美瞳，铺垫浪漫氛围 84
6. 相亲 × 漩涡纹美瞳，吸引对方好感 86
7. 友聚 × 细腻蕾丝纹美瞳，自拍上镜小心机 88
8. 下午茶 × 钻石纹美瞳，提升美瞳含金量 90
9. 派对 × 烈焰纹美瞳，燃烧全场热情 92
10. 晚宴 × 星尘纹美瞳，塑造迷炫高贵 94
11. 庆典 × 琉璃纹美瞳，神秘气质一眼难忘 96

CHAPTER 6

一念之间!

素人也感兴趣的美瞳舒适方案

- | | |
|---------------------|-----|
| 1. 美瞳好神奇, 缘于差异都在细节里 | 100 |
| 2. 戴眼镜如何搭配美瞳 | 102 |
| 3. 日常生活如何搭配绿色美瞳 | 102 |
| 4. 头发染得很浅怎么选美瞳 | 103 |
| 5. 中性搭配该怎么选择美瞳 | 103 |
| 6. 皮肤白皙如何选择美瞳 | 104 |
| 7. 户外光戴什么美瞳更显自然 | 104 |
| 8. 如何选择日系风格的紫色美瞳 | 105 |
| 9. 美瞳如何和发色、眉色相搭配 | 105 |
| 10. 乖乖女装束该如何搭配美瞳 | 106 |
| 11. 街头风格的着装如何搭配美瞳 | 106 |
| 12. 眼肿的时候戴什么美瞳更适宜 | 107 |
| 13. 想呈现成熟该如何选择美瞳 | 107 |



CHAPTER 7

EYE 美丽不妥协! 美瞳的选购贴士

- | | |
|------------------------|-----|
| 1. 第一次佩戴美瞳应该注意些什么 | 110 |
| 2. 如何选择适合自己的美瞳 | 112 |
| 3. 为美瞳选择最安全有效的护理药水 | 114 |
| 4. 增加舒适度! 可配合美瞳使用的润眼产品 | 116 |
| 5. 佩戴美瞳需要定期洗眼吗 | 118 |
| 6. 五花八门的美瞳配套产品 | 120 |



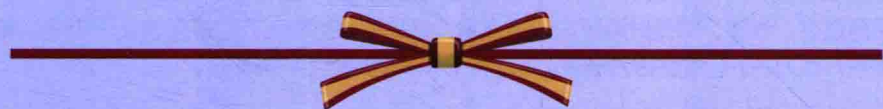
CHAPTER 8

美瞳养护知识随身记

- | | |
|----------------------|-----|
| 1. 关于美瞳的保养铁律 | 124 |
| 2. 久置不用的美瞳如何安全储存 | 126 |
| 3. 带着美瞳去旅行 | 128 |
| 4. 带着美瞳去工作 | 130 |
| 5. 带着美瞳去玩耍 | 132 |
| 6. SOS! 美瞳外出紧急情况应对提案 | 133 |
| 7. 聪明的主人懂得让美瞳适时退休 | 134 |

CHAPTER 1

放大美丽的神奇芯片！ 美瞳的基本知识



你可知道构成明亮眼睛的五大要素？如果尚不具备，你会考虑使用人人“爱戴”的美瞳吗？美瞳正以席卷一切的魅力占据各路爱美人士的芳心。如果你也被它打动，不妨先了解关于美瞳的基本知识吧。

1. 构成明亮眼睛的五大要素

明亮的眼睛就像是无价的宝石，每个女生都渴望得到。构成明亮眼睛的要素你都知道吗？或许你能从其中找到让眼睛更亮更动人的诀窍噢！

要素 1：瞳孔颜色均匀、不浑浊

不要以为只有深色瞳孔才明亮，只要颜色均匀、不浑浊，浅色瞳孔也会闪闪动人。由于亚洲女生多数拥有天生的黑色的头发和眉毛，乌黑的瞳孔相对会明亮一些。

瞳孔颜色由虹膜上皮细胞的黑色素数量和密度决定，年轻时乌黑的瞳孔到了年长时颜色就会变浅，这是黑色素衰退的结果，和头发变白的道理是一样的。

要素 2：泪腺功能正常，眼珠水分饱满

眼球是需要水分润湿的器官，而健康正常的泪腺会为眼球的湿润分泌黏液、水及少量油脂，以在角膜表面形成光滑的薄膜，外界光线折射到光滑的角膜表面时，眼球自然明亮。

用眼过度、过敏、熬夜时泪腺功能不正常，就会令眼睛看上去灰蒙无神，干眼症、结膜炎或者眼睛开过刀的人，也会因为泪腺功能不全导致眼睛灰暗不明亮。

要素 3：角膜圆滑、不变形

瞳孔上的角膜等同一面凸面镜，表面越圆滑完整，外界投射进来的光线、影像就越清晰。

严重近视、眼部手术都会导致角膜变形，投射进来的光线变成模糊不明的虚像，眼睛因而变得灰暗不明亮。因此保护视力、保持角膜健康，对明亮的眼睛非常重要。

要素 4：眼球露出面积足够多

上眼睑能向上缩短几毫米，眼球露出位置越多，就越能“采集”到更多的光线。眼睑松弛、眼睑下垂都会覆盖眼球，自然就没有明亮的眼神。

无论是通过在上眼睑贴双眼皮贴加强褶皱，还是通过提升眼睑的微整形手术，都是为了让眼球露出的面积变多，从而让眼睛变得明亮。

要素 5：瓷白色、无红血丝的眼白

眼球中的白色部分叫“巩膜”，也是我们平时所说的眼白，健康的眼白无异色、斑点，总体呈现瓷白色，对比出深色的瞳孔，进而使眼睛看起来明亮。

眼白发黄、发红，出现小血点和红血丝都会令眼睛看起来无神、病态。因此眼白对明亮的眼睛也相当重要呢。

2. 为什么戴上美瞳后眼睛会更加明亮

美瞳不仅仅是能改变瞳孔颜色的“变色片”，只要你了解了构成明亮眼睛的五大要素，就不难发现其实美瞳的作用也是一一针对的。

美瞳的作用

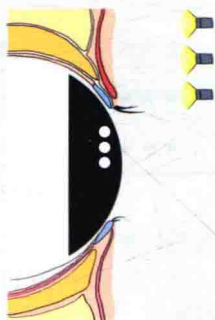
戴上美瞳等于在角膜外增加一层湿润、光滑、着色的薄膜，它通过加强瞳孔的湿滑感，加深或减低颜色，增加瞳孔露出面积，让眼球变得更水润透明、容易聚光，就像回到婴儿时期明亮水润的眼睛一样。

戴美瞳之前



普通瞳孔在颜色、露出面积、水润度上可能都不尽如人意，因而显得灰暗无神。

戴美瞳之后



戴上美瞳后瞳孔水润度有所增加，颜色得到改善，所以对外界投射进来的光线就更加敏锐。

问题追加：普通隐形眼镜和彩色美瞳的功能是一样的吗？

普通隐形眼镜是淡蓝色，虽然在颜色上改变不大，但已经能加强干涩眼镜的水润感，不少人只要佩戴这种隐形眼镜就可以让眼睛变得明亮了。彩色美瞳的改变程度要相对大一些，在普通隐形眼镜功能的基础上，增添了个性化。只要注意选品谨慎和佩戴卫生，佩戴普通隐形眼镜或者彩色美瞳都不会伤害眼睛。



3. 美瞳家族探营

美瞳家族比你想象的还要庞大，选择谁做你的美瞳小助手，你需要先去探营了解噢。

根据使用寿命，美瞳可以这样分类

日抛式、周抛式、月抛式、季抛式、半年抛式和年抛式

分类	日抛式	周抛式	月抛式	季抛式	半年抛式	年抛式
更换周期	1 天	7 天	30 天	90 天	182 天	365 天
舒适程度	★★★★★	★★★★☆	★★★★☆	★★★☆☆	★★☆☆☆	★★☆☆☆
便利度	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★☆	★★★☆☆	★★★☆☆
视野品质	★★★★★	★★★★★	★★★★★	★★★★☆	★★☆☆☆	★☆☆☆☆

缩短美瞳更换周期，可以保护眼睛

虽然投入进去的花销会比较大，但是却能有效避免美瞳在长期保存时出现的问题，如落菌、变形等。快抛快戴，不长期储存，才能确保不伤眼睛噢。

频繁过度用眼者不要选择年抛式美瞳

频繁用眼的伏案工作者或者电脑族，在一年内地数都会发生改变，佩戴度数不变的美瞳可能会影响视力。

如果每日佩戴时间过长，更换周期需缩短

如果每天的佩戴时间都超过 8 小时，浸泡时间又非常不足，那么更换周期应缩短为原周期的 80%，例如 30 天必须换的美瞳大约 24 天就应抛弃。

美瞳功能分类

日抛式：最方便、最健康，适合浓妆族或者进入空气比较浑浊污染的环境佩戴，用完即弃。

周抛式：最方便、最卫生，适合出差、旅行。

月抛式：最常见的美瞳类型，适合每日用眼比较疲劳的学生族和上班族，花费也不会太高。

季抛式：从价格和健康的角度而言，性价比最高，适合每日用眼都不会过于疲劳的普通人。

半年抛式 / 年抛式：适合拥有多副美瞳，可以换着佩戴的爱美一族，不建议每天都戴同一副。

4. 那些坊间流传的美瞳传闻

对第一次尝试美瞳的人来说，可能之前听到过不少传闻，你了解不经添油加醋的真相吗？别急，现在就公开！

美瞳能滑到眼睛后面去吗？惊悚指数：★★★★★

放心，不可能。角膜和眼皮内侧的薄膜是连在一起的，形成一个类似囊袋结构的结膜囊，无论异物有多小，都不会从那里进入到所谓的“眼球后面”。美瞳可能会移位进入比较深的内褶区，只要让眼皮彻底撑开，利用棉棒轻轻取出是完全可以的。

硬摘戴了很久的美瞳会把视网膜粘出来吗？惊悚指数：★★★★★

美瞳并不是视网膜脱落的直接诱因，只因佩戴美瞳的多数是近视人群，而近视一族又是视网膜脱落的高发族群，所以才会出现这种误解。近视人群的眼球一般比正常眼球长，视网膜因而被拉得较薄，用眼过度或者外伤时就容易出现缺损的脱落。

常戴美瞳眼睛就会长出“眼结石”？惊悚指数：★★★★

美瞳并不是眼结石的直接诱因，除非极其不注意卫生并且佩戴劣质美瞳。眼结石易发生在患有沙眼、慢性结膜炎等慢性眼病的患者身上，它并不是“石头”，而是结膜上皮组织病变形成的黏着分泌物。

美瞳会“掉色”？惊悚指数：★★★★

没错！急诊中也出现过不少美瞳掉色、瞳孔被染色的事件。价格过于低廉、伪劣的美瞳有掉色危险，只有采用全隔色科技才能避免掉色。

戴美瞳最好不要超过8个小时？惊悚指数：★★★

没错！无论美瞳的透氧率有多高，都会在一定程度上减少氧气通过的量，造成眼睛干涩、角膜“窒息”。在急诊中出现过有患者连续几个星期佩戴美瞳，结果引起绿脓杆菌感染、眼球发白溃烂的事件。

5. 第一次戴美瞳

许多人第一次戴美瞳都可以用“异常痛苦”来形容，小小镜片要和眼球亲密接触并不简单，其中的诀窍你都掌握了吗？

初戴不NG的做法



1 先将手彻底洗净，手指上的灰尘可能会造成异物感，让你一整天都不适。
【Check】戴美瞳尽量不要用洗手液，避免残留刺激眼睛。



2 用布擦干手，干燥的指甲可以让美瞳更“稳定”，不容易滑动。
【Check】会产生纸屑的手纸不适合戴美瞳前擦手噢！



3 从包装盒中取出美瞳时，需用镊子轻夹边缘，不要夹镜片的中心。
【Check】如果用手纸从盒子里把镜片拔出，很容易令镜片划破。



4 将美瞳放在辅助棒上，镜片的凸面对准辅助棒的凹面。
【Check】用辅助棒戴镜片相对卫生，不便于洗手的话更可行。



5 观察镜片的边缘，碗状即正确，如果是帽子（边缘外翻）状则是反面，应该调换。
【Check】放在掌心中不容易看出正反，平行看去才能辨别噢。



6 用拇指和食指的侧面从瞳孔正上、正下方轻轻撑开眼皮，眼睛微微往下看防止流泪。
【Check】戴镜片时不要直视光源，这样会刺激眼睛，戴不进镜片。



7 眼睛盯着美瞳过来的方向，镜片上的液体会帮助镜片很快就吸附在眼球上。
【Check】本来微微向下看的眼球只要在戴好镜片后稍微往上转动，就能准确戴好。



8 最后观察镜片是否位于眼睛中心，镜片是否有滑片的现象。
【Check】舒适的镜片不会引起眼球酸胀和畏光，戴好后一定要确定这两点。

是什么让你泪流满面也戴不好



NO ! 撑开眼皮的位置如果不对会导致眼皮睁开的空间太小，使美瞳怎么也戴不进去。

YES ! 撑开瞳孔的正上、正下方，瞳孔适度暴露很快就能戴好。



NO ! 镜片放在指腹，不仅戴的时候指尖容易戳到眼睛，指腹圆滑也有可能令湿滑的镜片掉落。

YES ! 镜片放在指尖，很容易就可以戴进去，当然你一定不能留很长的指甲或者美甲。



NO ! 眼睛干涩就揉一揉再戴？！不，越刺激眼球，反而再三也戴不进。

YES ! 滴 1-2 滴润眼液或者人工泪液，改善干燥，有助润滑眼球，有了液体就能成功“吸附”镜片。

【应急出动！】戴上美瞳就一直“流泪”的原因

品牌合格、佩戴正确，为什么戴上它就流泪不止？初戴者都会遭遇的“莫名流泪”问题，现在就来解开！

可能性 1：镜片存在看不到的破损

镜片破损会划伤眼球造成痛感，由于美瞳花纹繁多，细微破损不一定能被肉眼发现。

可能性 2：突发性结膜炎

细菌性或者敏感性的结膜炎会导致眼球接触异物时流泪不止。如果戴镜片流泪的时间持续数天，一定要去眼科看诊。

可能性 3：浸泡镜片的液体变质

久未拆封或者包装破损空气进入都有可能造成浸泡镜片的液体变质，遇到此类状况可以用新的护理液清洗一遍，无效应立即抛弃这片镜片。

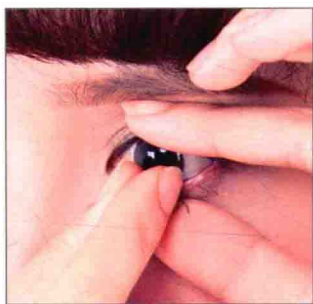
6. 如何摘取美瞳

摘取美瞳我们总是有很多担忧：怕黏着眼球，怕伤及角膜，还有刺激眼睛的隐忧。现在就来教你一次性成功取下镜片的方法！

快速 + 不伤眼睛的取镜法



- 1** 摘镜片时没有必要像戴上一样把眼皮尽量撑大，只要稍微露出眼球，便于手指碰到即可。
【Check】确保撑开眼皮的手是干燥的，就可以固定不听话的眼皮了。



- 2** 眼睛稍微往下看，拇指和食指像小鸭嘴巴一样张开一个角度，将镜片捏起。
【Check】手指干燥，摘下镜片更容易。不要在摘镜片前滴任何的液体。



- 3** 眼球不需要转动，镜片就能被捏合同时带离眼球。
【Check】切记用手推着镜片，使其在角膜上滑动，这是非常伤眼睛的行为。



- 4** 取下美瞳后不要立刻放进护理盒中保存，应检查是否破损。
【Check】镜片老化的时候边缘也会出现锯齿状。



- 5** 第二遍检查要用镊子夹起，从多个角度检查是否变形。
【Check】戴几次就变形的镜片是劣质镜片，久戴非常伤眼。



- 6** 用护理液冲洗几次后，放进加满护理液的盒中保存，将盖子拧紧。
【Check】每次摘下镜片后都要养成检查的习惯，这样佩戴时就不必再检查了，节约出门的时间。