



every girl is nymph

全民女神

精彩演绎至美化妆术

Yenki (李韵妍) 编著

如何玩转日妆彩调?
如何打造明星妆范?
如何变身职场佳丽?
如何成为时尚达人?

星级化妆师 Yenki 教你如何秒变女神

秘而不传的基础妆法 + 魅惑彩调的金榜案例 + 爆炸妆点分析

让好肤质成就好容颜，向青春说 Hang On!



中国工信出版集团



人民邮电出版社
POSTS & TELECOM PRESS



every girl is nymph

全民女神

精彩演绎至美化妆术

Yenki (李韵妍) 编著

人民邮电出版社
北京

图书在版编目(CIP)数据

全民女神：精彩演绎至美化妆术 / Yenki编著. --
北京：人民邮电出版社，2015.12
ISBN 978-7-115-40135-9

I. ①全… II. ①Y… III. ①化妆—基本知识 IV.
①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第259683号

内 容 提 要

本书以专业化妆知识与手法为核心，融入创新的化妆元素，使化妆在突出人物五官特点的基础上，更加注重其自身的气质与风格。本书从基础的护肤知识入手，对底妆、眼妆、眉妆、腮红和唇妆的打造进行了具体的分解，并根据不同的风格展示了17款妆容的详细教程，最后呈现了6款创意妆容的完全解析。

全书讲解详细，重点突出，步骤清晰，配图完整，并穿插以提示内容，非常适合零基础的化妆者学习使用。本书在讲解化妆技法的同时，还能够让读者结合自身的特色和所处的场合来打造适合自己的完美妆容。

◆ 编 著 Yenki (李韵妍)

责任编辑 赵 迟

责任印制 程彦红

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：889×1194 1/20

印张：9.4

字数：384千字

2015年12月第1版

印数：1—3000册

2015年12月北京第1次印刷

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315



女为悦己者容

在古代，女性往往习惯于为了自己喜欢的人而精心打扮；而现在，女性的爱美之心已经达到了一个新的境界，她们会为了取悦自己而精心打扮。不管怎样，从古至今，打扮是女人永恒的天性。

在日常生活中，经过精心打扮的女人会容光焕发，同时也会获得外界的赞美和欣赏，从而让自己更加从容和自信；在宴会中，精致好看的面容会给人留下好印象，同时也会让你显得楚楚动人；而在职场中，女人装扮后优雅得体的形象也会让自己拥有一份专属美。所以不管在什么时候，女人都不能放弃追求美的权利。而作为一名专业化妆师，除了用自己的技术服务于客人外，我也希望根据自己多年的经验编写一本专业的化妆教程书，将美丽传播出去，令更多爱美的人能从平凡的自我向“女神”进阶，让每个人都能拥有变美的机会，最后成就一个更美的自己。

● 跟着变靓魔术师追求美，绝对没有错！

如果你认识曾经的Yenki，你就会知道她今天成功的原因。人人都爱美，人人都在追求美。但要将追求美作为自己的终生事业，除了要有天分以外，更需要坚持不懈的努力和敢于创新的精神。成功不是偶然的，而是无数个日日夜夜的辛勤耕耘、努力付出换来的。Yenki是我的挚友，是我的同学，更是天生的变靓魔术师。也借此机会感谢她对《娱乐·品味》周刊的化妆技术的支持。同时，衷心地祝愿她的新书大卖！

广东广播电视台媒体人 农蕙伶

● 想要收获更多美丽魔法，就该拥有这本书！

初识Yenki，她一身酷酷的装扮和及腰的紫色长发，高冷又略带些许神秘气息，令我至今印象深刻。

与其说Yenki是彩妆师，我觉得称她为艺术家会更贴切。她对色彩调配的敏感，对妆容搭配的创意，无不彰显其艺术气质。她总是创意无限，很多突如其来的小心思总能为她的化妆造型锦上添花，给我们带来意外和惊喜。她很年轻，却在彩妆界取得非凡的成就，除了天赋，更在于努力。每一次与她合作，我都能感受到她对于工作的专注，她能在最短的时间内完成最棒的妆容，令我相信“快工也能出细活”。

当我知道Yenki要出版自己的化妆书时，我立刻表示无条件的支持，包括在书中担任她的模特，以及写下这一篇推荐。她是如此热爱彩妆事业，并愿意将所有关于“美丽”的内容与大家分享；我是如此幸运，可以见证这件美妙的事情发生。而我也相信，这本书一定能让正在阅读的你收获更多的美丽。

南方电视台主持人/滚石移动艺人 李玥彤 (cicy)

目录 Contents

01 好肤质成就好妆容

皮肤保养的重要性 / 8

洁肤产品的类型及作用 / 9

护肤产品的类型及作用 / 10

减少化妆对皮肤的危害 / 15

皮肤的护理方法 / 16

日间皮肤护理方法 / 17

夜间皮肤修复方法 / 18

卸妆的正确方法 / 19

面部卸妆 / 19

眼部卸妆 / 20

唇部卸妆 / 21

02 底妆打造技巧

认识底妆产品及工具 / 24

底妆产品的认识 / 24

底妆工具的认识 / 28

打造完美底妆 / 30

光泽感裸透肌 / 31

完美无瑕雾面妆 / 34

黑眼圈的完美遮瑕方法 / 38

底妆脱妆问题及解决方法 / 41

03 眼妆打造技巧

眼妆产品的认识 / 44

眼线产品 / 45

眼影产品 / 47

美目贴产品 / 49

假睫毛产品 / 50

眼线打造技巧 / 54

基础眼线的画法 / 54

妩媚拉长式眼线 / 56

开眼头式眼线 / 58

上扬眼线 / 60

全包围眼线 / 62

眼线问题处理技巧 / 65

眼影打造技巧 / 66

眼妆色彩基础知识 / 67

不同眼影的打造技巧 / 69

美目贴粘贴技巧 / 75

美目贴的基本使用方法 / 75

不同眼形美目贴的粘贴技巧 / 76

假睫毛粘贴技巧 / 84

假睫毛与眼妆的关系 / 85

假睫毛基础粘贴方法 / 86

基本眼形问题处理技巧 / 90

单眼皮 / 90

下垂眼 / 90

上扬眼（凤眼） / 90

双眼间距过宽 / 90

04 眉妆打造技巧

- 眉妆产品的认识 / 92
- 眉毛的基本结构 / 94
- 眉形与脸形的关系 / 95
- 弯眉 / 95
- 弓眉 / 95
- 一字眉（平眉） / 95
- 眉毛的基本画法 / 96

05 腮红与修容技巧

- 腮红产品的认识 / 98
- 腮红与脸形的关系 / 99
- 画腮红的基本方法 / 100
- 腮红粉的使用 / 100
- 腮红膏的使用 / 102
- 腮红与修容的关系 / 104
- 基础修容的方法 / 105
- 腮红与妆效搭配关系 / 107
- 知性优雅蜜桃肌 / 107
- 甜美迷人粉嫩肌 / 108



06 唇妆打造技巧

- 唇妆产品的认识 / 110
- 基础唇妆的画法 / 112
- 不同风格的唇妆打造 / 113
- 自然水润唇 / 113
- 妩媚经典红唇 / 115
- 日系裸色唇 / 119

07 全民变女神

彩调青春 / 122

甜蜜粉调 / 122

活泼黄调 / 126

优雅蓝调 / 130

瞩目彩虹调 / 133

美艳红调 / 136

生活物语 / 140

时尚美魔女 / 140

复古女王范儿 / 144

妩媚Party女神 / 147

甜蜜女主角 / 150

挚爱假期 / 153

迷离小电眼 / 156

恋上初夏 / 160

情迷复古风 / 164

职业贵族 / 167

冷艳女高层 / 167

办公室小清新 / 170

白领俏佳人 / 173

灵感SOHO族 / 176

策划/编辑

策划编辑 | 曹祥莉

执行编辑 | 曹祥莉 美术编辑 | 胡蕊

08 妆点大爆炸

年代复古 / 180

怀旧波普 / 181

Cat Eyes / 182

铿锵蕾丝 / 183

遇见彩虹 / 184

天与地 / 185

Gloss Eyes / 186





every girl is nymph

全民女神

精彩演绎至美化妆术

Yenki (李韵妍) 编著

人民邮电出版社

北京

图书在版编目 (C I P) 数据

全民女神：精彩演绎至美化妆术 / Yenki编著. --
北京：人民邮电出版社，2015.12
ISBN 978-7-115-40135-9

I. ①全… II. ①Y… III. ①化妆—基本知识 IV.
①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第259683号

内 容 提 要

本书以专业化妆知识与手法为核心，融入创新的化妆元素，使化妆在突出人物五官特点的基础上，更加注重其自身的气质与风格。本书从基础的护肤知识入手，对底妆、眼妆、眉妆、腮红和唇妆的打造进行了具体的分解，并根据不同的风格展示了17款妆容的详细教程，最后呈现了6款创意妆容的完全解析。

全书讲解详细，重点突出，步骤清晰，配图完整，并穿插以提示内容，非常适合零基础的化妆者学习使用。本书在讲解化妆技法的同时，还能够让读者结合自身的特色和所处的场合来打造适合自己的完美妆容。

◆ 编 著 Yenki (李韵妍)

责任编辑 赵 迟

责任印制 程彦红

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市丰台区成寿寺路11号

邮编 100164 电子邮件 315@ptpress.com.cn

网址 <http://www.ptpress.com.cn>

北京盛通印刷股份有限公司印刷

◆ 开本：889×1194 1/20

印张：9.4

字数：384千字

2015年12月第1版

印数：1—3000册

2015年12月北京第1次印刷

定价：49.00元

读者服务热线：(010)81055410 印装质量热线：(010)81055316

反盗版热线：(010)81055315



女为悦己者容

在古代，女性往往习惯于为了自己喜欢的人而精心打扮；而现在，女性的爱美之心已经达到了一个新的境界，她们会为了取悦自己而精心打扮。不管怎样，从古至今，打扮是女人永恒的天性。

在日常生活中，经过精心打扮的女人会容光焕发，同时也会获得外界的赞美和欣赏，从而让自己更加从容和自信；在宴会中，精致好看的面容会给人留下好印象，同时也会让你显得楚楚动人；而在职场中，女人装扮后优雅得体的形象也会让自己拥有一份专属美。所以不管在什么时候，女人都不能放弃追求美的权利。而作为一名专业化妆师，除了用自己的技术服务于客人外，我也希望根据自己多年的经验编写一本专业的化妆教程书，将美丽传播出去，令更多爱美的人能从平凡的自我向“女神”进阶，让每个人都能拥有变美的机会，最后成就一个更美的自己。

● 跟着变靓魔术师追求美，绝对没有错！

如果你认识曾经的Yenki，你就会知道她今天成功的原因。人人都爱美，人人都在追求美。但要将追求美作为自己的终生事业，除了要有天分以外，更需要坚持不懈的努力和敢于创新的精神。成功不是偶然的，而是无数个日日夜夜的辛勤耕耘、努力付出换来的。Yenki是我的挚友，是我的同学，更是天生的变靓魔术师。也借此机会感谢她对《娱乐·品味》周刊的化妆技术的支持。同时，衷心地祝愿她的新书大卖！

广东广播电视台媒体人 农蕙伶

● 想要收获更多美丽魔法，就该拥有这本书！

初识Yenki，她一身酷酷的装扮和及腰的紫色长发，高冷又略带些许神秘气息，令我至今印象深刻。

与其说Yenki是彩妆师，我觉得称她为艺术家会更贴切。她对色彩调配的敏感，对妆容搭配的创意，无不彰显其艺术气质。她总是创意无限，很多突如其来的小心思总能为她的化妆造型锦上添花，给我们带来意外和惊喜。她很年轻，却在彩妆界取得非凡的成就，除了天赋，更在于努力。每一次与她合作，我都能感受到她对于工作的专注，她能在最短的时间内完成最棒的妆容，令我相信“快工也能出细活”。

当我知道Yenki要出版自己的化妆书时，我立刻表示无条件支持，包括在书中担任她的模特，以及写下这一篇推荐。她是如此热爱彩妆事业，并愿意将所有关于“美丽”的内容与大家分享；我是如此幸运，可以见证这件美妙的事情发生。而我也相信，这本书一定能让正在阅读的你收获更多的美丽。

南方电视台主持人/滚石移动艺人 李玥彤 (cicy)

目录 Contents

01 好肤质成就好妆容

皮肤保养的重要性 / 8

洁肤产品的类型及作用 / 9

护肤产品的类型及作用 / 10

减少化妆对皮肤的危害 / 15

皮肤的护理方法 / 16

日间皮肤护理方法 / 17

夜间皮肤修复方法 / 18

卸妆的正确方法 / 19

面部卸妆 / 19

眼部卸妆 / 20

唇部卸妆 / 21

02 底妆打造技巧

认识底妆产品及工具 / 24

底妆产品的认识 / 24

底妆工具的认识 / 28

打造完美底妆 / 30

光泽感裸透肌 / 31

完美无瑕雾面妆 / 34

黑眼圈的完美遮瑕方法 / 38

底妆脱妆问题及解决方法 / 41

03 眼妆打造技巧

眼妆产品的认识 / 44

眼线产品 / 45

眼影产品 / 47

美目贴产品 / 49

假睫毛产品 / 50

眼线打造技巧 / 54

基础眼线的画法 / 54

妩媚拉长式眼线 / 56

开眼头式眼线 / 58

上扬眼线 / 60

全包围眼线 / 62

眼线问题处理技巧 / 65

眼影打造技巧 / 66

眼妆色彩基础知识 / 67

不同眼影的打造技巧 / 69

美目贴粘贴技巧 / 75

美目贴的基本使用方法 / 75

不同眼形美目贴的粘贴技巧 / 76

假睫毛粘贴技巧 / 84

假睫毛与眼妆的关系 / 85

假睫毛基础粘贴方法 / 86

基本眼形问题处理技巧 / 90

单眼皮 / 90

下垂眼 / 90

上扬眼（凤眼） / 90

双眼间距过宽 / 90

04 眉妆打造技巧

- 眉妆产品的认识 / 92
- 眉毛的基本结构 / 94
- 眉形与脸形的关系 / 95
- 弯眉 / 95
- 弓眉 / 95
- 一字眉（平眉） / 95
- 眉毛的基本画法 / 96

05 腮红与修容技巧

- 腮红产品的认识 / 98
- 腮红与脸形的关系 / 99
- 画腮红的基本方法 / 100
- 腮红粉的使用 / 100
- 腮红膏的使用 / 102
- 腮红与修容的关系 / 104
- 基础修容的方法 / 105
- 腮红与妆效搭配关系 / 107
- 知性优雅蜜桃肌 / 107
- 甜美迷人粉嫩肌 / 108



06 唇妆打造技巧

- 唇妆产品的认识 / 110
- 基础唇妆的画法 / 112
- 不同风格的唇妆打造 / 113
- 自然水润唇 / 113
- 妩媚经典红唇 / 115
- 日系裸色唇 / 119



07 全民变女神

彩调青春 / 122

甜蜜粉调 / 122

活泼黄调 / 126

优雅蓝调 / 130

瞩目彩虹调 / 133

美艳红调 / 136

生活物语 / 140

时尚美魔女 / 140

复古女王范儿 / 144

妩媚Party女神 / 147

甜蜜女主角 / 150

挚爱假期 / 153

迷离小电眼 / 156

恋上初夏 / 160

情迷复古风 / 164

职业贵族 / 167

冷艳女高层 / 167

办公室小清新 / 170

白领俏佳人 / 173

灵感SOHO族 / 176

策划/编辑

策划编辑 | 曹祥莉

执行编辑 | 曹祥莉 美术编辑 | 胡蕊

08 妆点大爆炸

年代复古 / 180

怀旧波普 / 181

Cat Eyes / 182

铿锵蕾丝 / 183

遇见彩虹 / 184

天与地 / 185

Gloss Eyes / 186



01

好肤质成就好妆容

皮肤保养的重要性

减少化妆对皮肤的危害

皮肤的护理方法

卸妆的正确方法



皮肤保养的重要性

对于女生来说，追求美是她们的天性。每个人都有不同的基因，面容不可能天生都完美无瑕。而化妆刚好可以尽量弥补这方面的缺陷，让我们不管在日常生活中还是在职场里都可以将自己最好的一面展现出来，让我们变得更加大方、自信、从容、年轻和迷人，几近完美！

如此说来，拥有好的皮肤是好妆容的基础。妆容效果的好坏不仅取决于化妆品的好坏，还在于皮肤的日常护理和保养。因此，日常护肤品的正确选择和使用也显得同样重要，好的皮肤可以令底妆更加伏贴和持久。当我们为了让自己拥有好的肌肤而盲目地选择琳琅满目且昂贵的化妆品时，平日里也应该懂得如何护理与保养自己的皮肤。



●●● 洁肤产品的类型及作用

皮肤的清洁是皮肤护理的第一步。我们的肌肤每天都在遭受着来自自我分泌和外界的各种各样的细菌污染，如运动后体内分泌的油脂、汗水，以及外出时所接触的灰尘、废气等，另外还有化妆后皮肤所吸附的各类化妆品的有害成分等。这些意味着我们每天睡前都必须彻底清洁皮肤，以保持皮肤的干爽和洁净，这样才能让皮肤的毛孔不被堵塞，让皮肤得到更好的呼吸和水分吸收。

在日常生活中，我们常用的洁肤产品主要有以下几种。

洗面奶：于卸妆后清洁用，使用时可产生丰富的泡沫，成分较温和。最好选择含有平衡皮肤酸碱度成分的洗面奶，以防止皮肤缺水。

卸妆水（乳）：一般在卸妆时使用，成分较温和。主要是利用非水溶性成分与皮肤上的污垢的相互作用，达到卸妆的目的。

卸妆油：一种添加了乳化剂的油脂类卸妆产品，以油溶油的原理达到卸妆的目的。使用后一般需要再使用洗面奶进行二次清洁，以保持皮肤的干洁清爽。使用时不要对皮肤过度按摩，否则会使皮肤表面的垃圾被皮肤再次吸收，从而伤害皮肤。

卸妆霜：去污能力较强，可深度清洁皮肤上及毛孔中附着的细微颗粒类垃圾，成分较好的产品还可以缓解或防止洁肤对敏感性肌肤造成的伤害。

洁肤露：泡沫不是太多，一般适合干性或者易生痘痘的皮肤清洁使用。

卸妆洁肤巾：一种较为方便的卸妆产品，一般在出差或旅游时使用。



洗面奶



卸妆水（乳）



卸妆油



卸妆霜



洁肤露



卸妆洁肤巾

●● 护肤产品的类型及作用

目前，护肤话题越来越被人们尤其是年轻女性所关注，甚至成为一门值得深入研究的学问。当众多女性面临着皮肤问题时，少部分女性会盲目地去化妆品店选购相应的化妆品，以解救自己的皮肤，而大部分女性都开始更加理性地看待护肤品的质量保障和安全性。专业机构对皮肤的结构和生理作用的研究已更深入化和专业化，目前市面上很多化妆品的护肤性能更具有针对性，种类也日益繁多起来。下面我们来认识常用护肤品的类型及作用。

★ 护肤平衡水

化妆水按护肤的特点及用途可分为爽肤水、柔肤水、调理水、收缩水、保湿水、紧肤水等。其基本功能包括保湿和补充肌肤水分，调节皮肤的pH，以及收缩毛孔，让皮肤变得紧致等，从而使皮肤的吸收能力更强，且更易于上妆。

★ 精华素

精华素是保养类化妆品里营养成分最高的单品，使用时其浓缩的精华成分可针对性地对不同肌肤产生高度保湿、美白、紧致等作用，可让肌肤在最短的时间内得到足够的滋养，以促进皮肤的新陈代谢，延缓肌肤衰老，令皮肤更加富有弹性，且显得更加柔滑和细腻。尤其是具有特殊医疗价值的医用性精华液，使用后还会令我们受损的皮肤重获健康。

★ 乳液（护肤乳液）

乳液最大的作用在于保湿和锁住肌肤水分，因此在护肤保养过程中，乳液的使用是必不可少的一步。乳液可分为水包油和油包水两种类型。水包油类乳液产品使用时容易被皮肤吸收且质感清爽，适合油性或混合类肌肤使用；油包水类乳液产品使用时则不容易被肌肤所吸收，而且容易产生油腻感，但其锁水能力相对强一些，一般适用于干性等容易缺水的肌肤。



护肤平衡水



精华素



乳液（护肤乳液）