



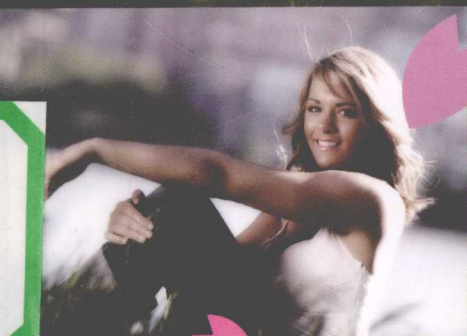
您是否在检查人像作品时发现：

- 妆化得不够好？黑眼圈、雀斑藏不住？
- 笑容引起的鱼尾纹太明显，忘了上眼影、眼线与假睫毛？
- 容貌与身材不够上相，小腹不小心跳出来，拍照忘了加胸垫？

翻开本书，让女孩子们蜕变成美丽佳人吧！

蜕变的美人人像 Photoshop 修饰 专业技法

江玟桦 编著 王永辉 改编



The title is surrounded by stylized floral motifs. There are three flower-like shapes on the left side and two on the right side, all in a light pink color that matches the background.

蜕变的美人 人像 Photoshop 修饰 专业技法

江玟桦 编著 王永辉 改编

人民邮电出版社
北 京

图书在版编目(CIP)数据

蜕变的美人: Photoshop人像修饰专业技法 / 江玫
桦编著; 王永辉改编. — 北京: 人民邮电出版社,
2010.9

ISBN 978-7-115-23285-4

I. ①蜕… II. ①江… ②王… III. ①图形软件,
Photoshop IV. ①TP391.41

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第154123号

版权声明

本书为上奇资讯股份有限公司独家授权的中文简体字版本。本书专有出版权属人民邮电出版社所有。在没有得到本书原版出版者和本书出版者书面许可时,任何单位和个人不得擅自摘抄、复制本书的一部分或全部以任何形式(包括资料和出版物)进行传播。

本书原版版权属上奇资讯股份有限公司。版权所有,侵权必究。

内 容 提 要

本书全方位介绍了 Photoshop 人像修饰与应用技巧。

本书共分为3篇、46个单位。从最开始的修容技巧、脸型雕塑、各部位美容与修饰,到运用环境创作各种风格的照片,以及最后运用前面所学到的技巧,实现“丑小鸭”变“天鹅”般从头到尾的造型大改造。通过学习本书的内容,读者可以为自己或朋友的照片制作出最适合的彩妆与造型。

本书适合于摄影师、平面设计师、影楼从业人员阅读参考。

蜕变的美人——Photoshop 人像修饰专业技法

◆ 编 著 江玫桦
改 编 王永辉
责任编辑 俞 彬

◆ 人民邮电出版社出版发行 北京市崇文区夕照寺街14号
邮编 100061 电子函件 315@ptpress.com.cn
网址 <http://www.ptpress.com.cn>
北京画中画印刷有限公司印刷

◆ 开本: 787×1092 1/16

印张: 12.25

字数: 267千字

印数: 1—5000册

2010年9月第1版

2010年9月北京第1次印刷

著作权合同登记号 图字: 01-2009-6944号

ISBN 978-7-115-23285-4

定价: 49.00元

读者服务热线: (010)67132629 印装质量热线: (010)67129223

反盗版热线: (010)67171154

序



梦幻般的人像修饰不再是明星专属

翻开时尚杂志，广告页面中的模特儿总是那么美丽，背后摄影师的专业、造型师的技术、服装设计师的巧手以及整个工作团队的努力……都是不容忽视的幕后功臣。进入数码时代后，后期相片修饰人员也成了这群幕后功臣中的一分子。娱乐媒体常有这类报道：某女星因为热爱健身而肌肉结实，所以在专辑封面中利用计算机将线条修得柔和些；或是某女星由于太瘦，厂商请人将她在代言广告中的照片修得丰满一些。诸如此类的报道，总会出现一些负面评论，但这些工作追求的最终目标都是“美”。尽管有人持反对意见，但相信大家都希望自己能够在照片中看起来更加美丽。而这种明星专属的后期相片修饰技术，现在您也可以做到。无论您是喜欢写博客的朋友、还是热爱自拍的玩家、专业或业余的摄影师、平面设计师、影楼从业人员等，都能从本书学到 Photoshop 在人像各个方面的修饰与应用技巧。

并非每个人都能拥有与生俱来的美丽相貌和匀称身材，但是我们可以运用彩妆和服饰来掩盖缺点。即便是普通的面孔，搭配适当的彩妆之后，也能创造出令人惊艳的气质和妆容；相反，即便有一张漂亮的脸蛋，如果不懂得服装搭配或是使用了失败的彩妆，也会造成负面影响。即使您不是一名专业的相片后期处理人员，通过学习这本书的内容，也可以为自己或朋友的照片制作出适合的彩妆与造型。

在此要特别感谢艺林美容整形外科诊所杨长千院长，在繁忙工作中拨冗为本书写推荐序，而他与“美”息息相关的工作更是启发本书的原因之一。随着美容整形技术不断进步，大家对于“美”的实现有了更高的期望，也能够有更多的选择。因此，您也可以利用本书的技巧为自己制定适合的整形目标，而不是盲目地拿着明星的照片，跟医师指定要做出一样的眼睛或鼻子，完全无法预料这样的结果是否适合自己的脸型 and 轮廓。

从现在起，梦幻的后期人像修饰不再是明星专属，您也可以在家打造数码美女。和我们一起进入数码世界，一起追求美丽的新境界。

江玟桦

推荐序



卓越创意 驭繁于简的精彩好书

您一定会觉得奇怪，为什么一本 Photoshop 的技法书要由一名整形外科医师来写序？这个问题我也答不出来，不过我可以告诉您，这是一本最贴近生活，看到一半就会让人跃跃欲试的 Photoshop 技法书。

作者江玟桦小姐长期从事设计工作，不仅在艺术创意上有卓越的表现，更是身兼 Adobe 官方认证的 Photoshop 专家，女性特有的纤细敏锐，让这本书跳出了一般 Photoshop 技法书的惯性框架，无论您是否有后期修饰的操作经验，都会对书中讲解的脸部彩妆、雕塑整形等技巧感到惊讶和兴奋。

市面上的 Photoshop 技法书，虽然大多强调 Step by Step 的教学方式，但是有些也犯了简单堆砌的毛病，虽然对命令和功能介绍得很清晰，却缺乏有效的应用实例和实际操作过程中的关键参数，初学的读者若是按步骤操作，得到的往往是生硬、不自然的效果，使初学者的信心和学习热情遭受严重的打击。

本书以读者最感兴趣的实用效果为题，以清晰的步骤讲解专家实际的操作技巧，毫无保留地公开关键的参数，引导读者制作出自然而满意的人像修饰。初学者自然会大开眼界，即使是 Photoshop 高手也会很乐意把这本关于人像修饰技巧的工具书放在书桌上。



很感谢作者将这么实用的人像后期修饰技巧以如此平易近人的教学方式编写成书。身为整形外科医师，平常的工作就是改造五官和人体，不过用的是手术刀和针筒，而且没办法重来，所以平常花时间最多的就是与患者沟通。本书的人像修饰技巧，为医患双方提供了数码模拟的机会，可以想象后期修饰技巧平民化后，对美容整形外科的帮助。在传统医学中，医生和患者只能通过模糊不清的描述来沟通期望和现实，最多再加上参考其他人的照片。但是，这样的沟通往往需要耗费大量时间而且并不精确。患者可以运用本书介绍的方法和技巧，更精确地描述自己的期望。同样，医师也可以制作出符合医理的预测效果给患者看，减少患者不合理的预期，对医患双方的有效沟通起到了很大的帮助作用。有点离题了，我们当然不必这么严肃地学习 Photoshop 人像修饰。不妨用自己或亲友的照片当模特儿，抱着娱乐的心情跟着作者一起玩，您会发现原来 Photoshop 人像修饰是这么简单！

杨长干

艺林美容整形外科诊所院长

目录

CONTENT OF THE Photoshop BEAUTIFUL

Part1 美容美体修饰篇



01	基本的美容技巧	10
02	脸型雕塑	13
03	上粉底	15
04	改善雀斑痘疤毛孔	19
05	淡化皱纹	21
06	让眼睛变大	24
07	割双眼皮	27
08	淡化黑眼圈	32
09	睫毛与眼线	34
10	眼影	43
11	美丽的蓝色瞳孔	47
12	制作美瞳效果	54
13	让鼻子更高挺	58
14	牙齿美白	61
15	唇色	63
16	唇蜜亮粉	66
17	古铜色肌肤	69
18	肌肤美白	74
19	美化肤色	77
20	修长双腿	81
21	穿上丝袜	84

22	收腹与提臀	88
23	瘦身	91
24	变丰满	94
25	增加发量与飘发效果	98
26	刘海	101
27	发色变深	104
28	发色变浅	107



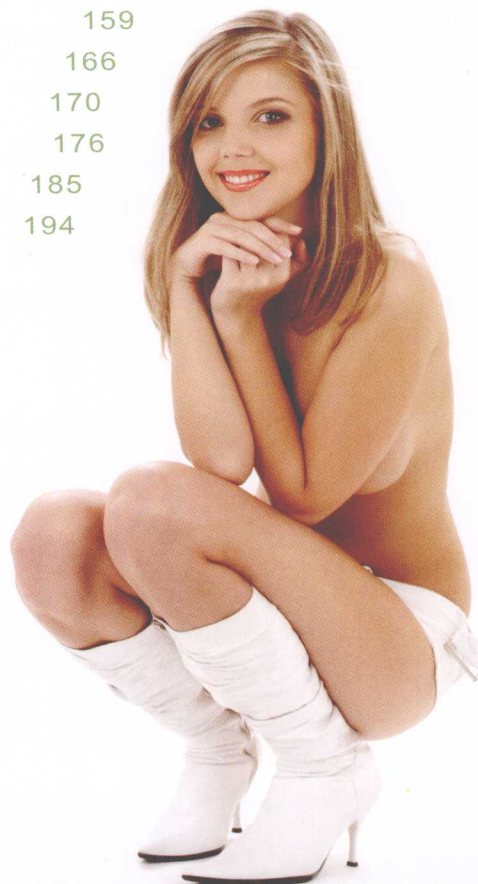
Part2 特殊风格背景篇

- | | | |
|----|---------|-----|
| 29 | 背景模糊效果 | 112 |
| 30 | 十字星光镜效果 | 114 |
| 31 | 时尚杂志风格 | 117 |
| 32 | 复古情怀风格 | 121 |
| 33 | 低调感性风格 | 124 |
| 34 | 特殊色彩风格 | 127 |
| 35 | 圆角边框 | 137 |
| 36 | 百搭质感黑框 | 141 |
| 37 | 造型边框 | 144 |
| 38 | 多层次边框 | 150 |
| 39 | 个性仿旧边框 | 153 |



Part3 新生与蜕变篇

- | | | |
|----|--------|-----|
| 40 | 造型改造1 | 159 |
| 41 | 造型改造2 | 166 |
| 42 | 韩式整形风1 | 170 |
| 43 | 韩式整形风2 | 176 |
| 44 | 韩式整形风3 | 185 |
| 45 | 修饰的魅力 | 194 |



图库资源

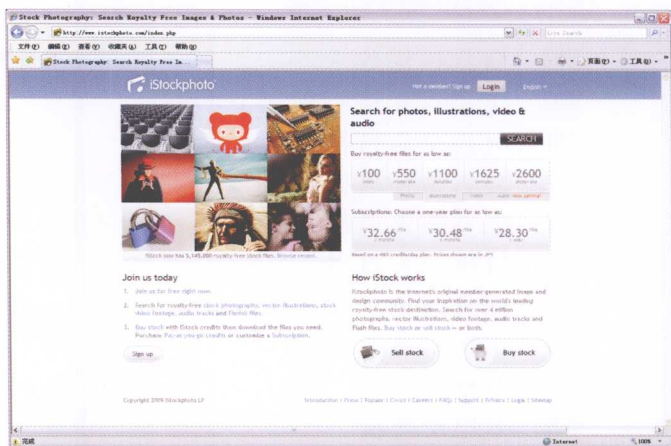
本书所有范例素材的内容由网络图库公司 istockphoto 提供，有兴趣的读者可以从网上下载所需要的图片练习。我们在每一个单元的开始部分，都标明了范例图文件的网址供读者参考。您也可以使用手边已有的类似素材进行练习，这也是我们最推荐的方式。

istockphoto 公司的网址如下：

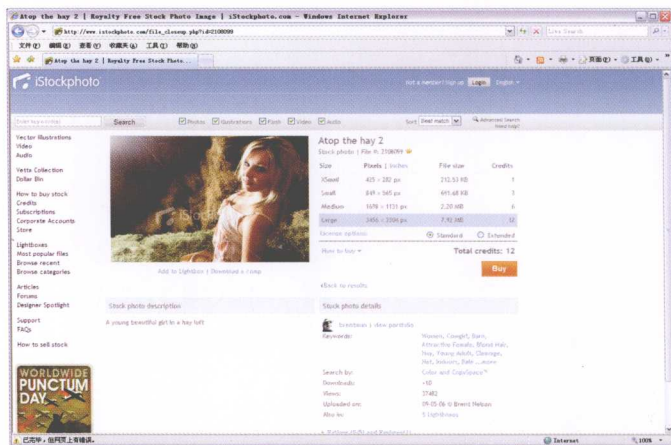
<http://www.istockphoto.com>

您可以在这里付费取得所需的图库素材，也可以将自己的作品上传，通过网站卖给其他需要的用户。对于有大量图库需求或者希望推广自己的数码作品的用户来说，是一个不错的地方。

另外，istockphoto 网站每周都会提供一张免费的图片供付费会员下载（大尺寸规格），但是超过时间就没了，所以想要免费图片的读者不妨每周来看看有什么新鲜货。



▲ istockphoto 公司的首页



▲ 您可以下载 / 上传许多图片素材

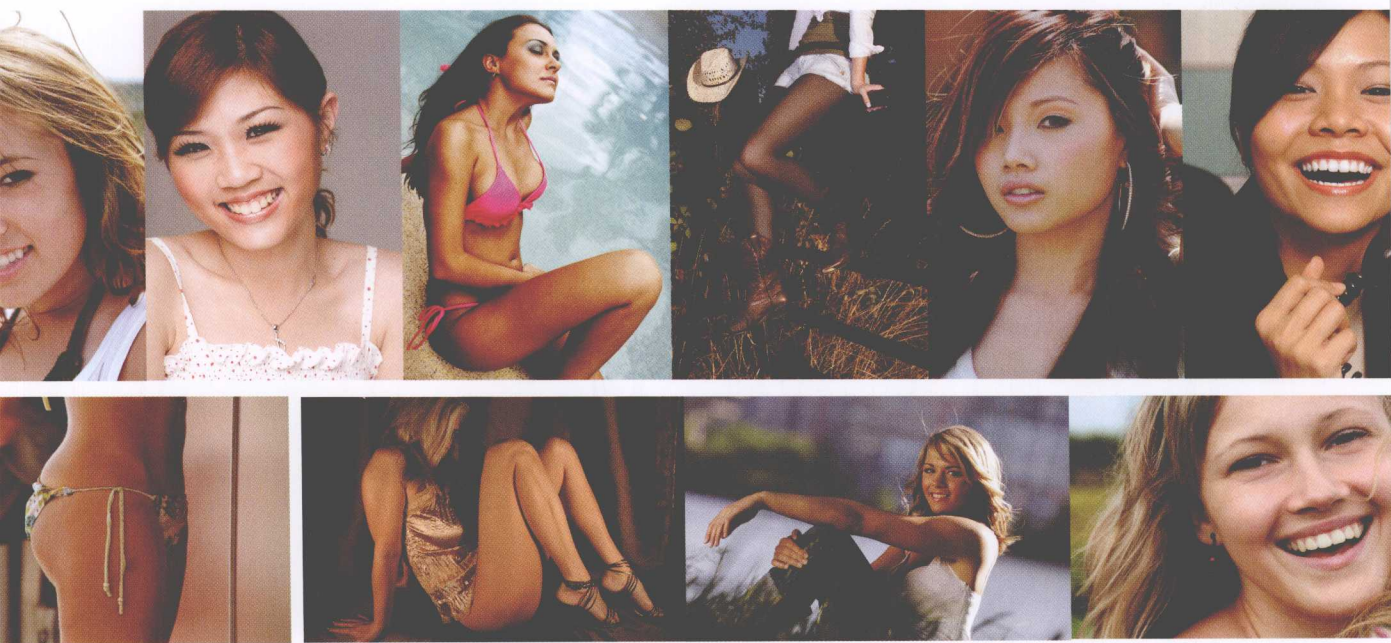
除了 istockphoto 网站外，您也可以在网络上搜索到很多不错的图库素材网站，善用这些资源可以帮助您提升数码相片修饰的能力。以下再推荐几个不错的素材网站：

<http://www.dreamstime.com/>

<http://www.shutterstock.com/>

<http://www.imagecatalog.com/>

另外，最便宜有效的方式，就是从您周围的朋友开始，为他们拍摄各种照片，练习、再练习！



Part 1

美容美体修饰篇

变美的方式无外乎化妆与整形，在数码世界里想要变美也同样是这两种方式，只不过需要通过 Photoshop 来帮我们完成。这一篇安排了许多单元，介绍人体不同部位的美容、美体技法，让您的计算机也能变成一台美女制造机。

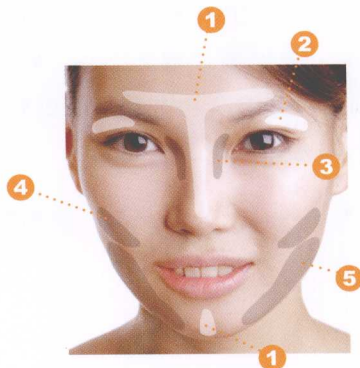




TIP

脸部化妆的美化部位说明

1. T字部位：提亮可强调眉骨和鼻梁，如果下巴太短可延伸提亮至下巴。
2. 眉骨：提亮可强调眉骨。
3. 鼻梁靠近眼睛两侧：压暗可使鼻梁立体效果更明显。
4. 颧骨下方：压暗可制造小脸效果。
5. 下巴两侧：压暗可使下巴变尖，变成瓜子脸脸型。



▲ 深浅区域参考

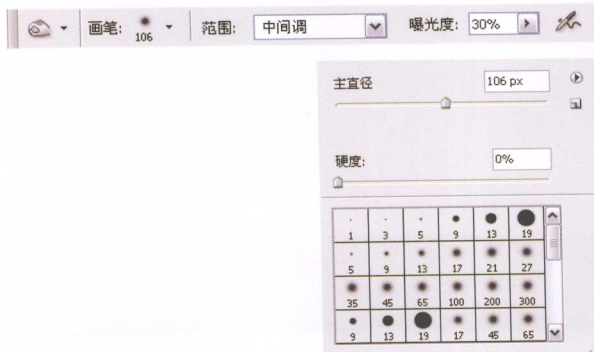
第 1 步

打开文件后，在【背景】图层上单击鼠标右键，选择【复制图层】命令复制背景图层，并将这个新图层命名为【美容】。



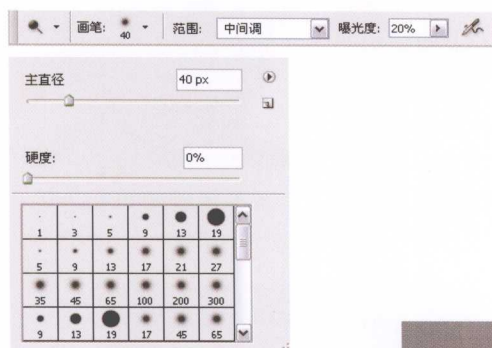
第 2 步

选择加深工具，将画笔硬度设置为0%，曝光度30%，在脸颊外侧与双眼靠近鼻梁的位置涂抹，使这些位置适度变暗。请参考右图覆盖黑色的区域。



第 3 步

选择减淡工具, 将画笔硬度设置为 0%, 曝光度设置为 20%, 将前额下方延鼻梁至鼻尖的范围适度变亮。请参考右图覆盖白色的区域。



► 完成图



02 脸型雕塑

蜕变度：😊😊😊😊😊😊😊😊

常用度：😊😊😊😊😊😊😊😊

难易度：😊😊😊😊😊😊😊😊

图库来源：http://www.istockphoto.com/file_closeup.php?id=3120808

再美的五官若配上大饼脸、国字脸这些脸型，原有的美感也会大打折扣。医学美容中的削骨、垫下巴、肉毒杆菌注射等，都可以帮助爱美的女人塑造出一张完美的脸型。而在相片后期处理的世界里，则可以通过神奇的液化滤镜为我们解决脸型上的缺点。上个单元介绍的方式是利用明暗变化的【化妆】技巧来修饰脸型，可以保持人物的原始风貌，而这个单元则是以【整形】来改造脸型。

第 1 步

打开一张需要修饰脸型的相片，接着执行 **滤镜>液化** 命令，打开液化对话框。在对话框左侧选择向前变形工具  后，在对话框右侧选择较大尺寸的画笔，画笔密度与画笔压力保持预设值即可。将画笔移动到需要向内收缩的脸颊部分，将画笔中心对准脸部的边缘，按住鼠标左键向内侧推动，雕塑出理想的脸型后，单击【确定】按钮关闭滤镜对话框即可。

① 向前变形工具



TIP

画笔尺寸的差异

选择较大画笔尺寸的原因是，如果画笔较小，就需要多次重复内推操作，反而会使修出来的脸型弧度不圆滑。将画笔尺寸设置为脸部长度的 $1/3 \sim 1/2$ 大小最为理想。



完成图 ▶



蜕变度: 😊😊😊😱😱

常用度: 😊😊😊😊😊

难易度: 😊😊😱

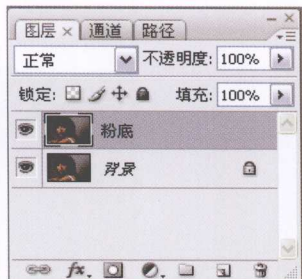
图库来源: http://www.istockphoto.com/file_closeup.php?id=4411385

现 在的化妆品有很多都是用来修饰不均匀的肤色或痘疤，有的甚至能够让肌肤产生柔光效果，这些变美的利器只要一推出，爱美的女性无不趋之若鹜。这个单元要介绍的是类似的神奇效果，可以为肌肤打上一层柔美的粉底！



第 1 步

我们要先创建一个独立的粉底图层，这样，可以在制作完成后根据效果调整粉底的运用强度。所以打开文件后，先复制背景图层，并将新图层命名为【粉底】。



第 2 步

执行**滤镜>杂色>中间值**命令，先适度地处理不均匀的肤色或其他瑕疵。



第 3 步

前面步骤的中间值滤镜，会产生颜色交接的痕迹，接下来就是要将这些痕迹淡化。执行**滤镜>模糊>高斯模糊**命令，调整适当的半径值让颜色融合。



第 4 步

接下来我们要利用图层蒙版调整粉底的应用范围，如果人物脸部之外的皮肤（如手臂、肩膀等）不够光滑，也可以利用同样的方式进行修饰。执行**图层>图层蒙版>隐藏全部**命令，再以硬度为 0% 的白色画笔工具，慢慢地将粉底图层的皮肤范围绘制出来。

