

时尚达人
扮靓书

▶ 只要简单的方法

▶ 轻轻松松赢得百分百的回头率


▶ 羡慕的眼光

▶ 你永远时尚的完美达人

犀文资讯 编著

完美达人36计

【化妆、发饰、服饰、发型DIY.....
在本书中都可找到最IN的时尚之道】

 中国纺织出版社

完美达人36计

犀文资讯 编著

 中国纺织出版社

内 容 提 要

在本书中，我们以通俗简洁的语言介绍了色彩的运用、容颜的妆扮、头发的保养，一直到整体的造型搭配等，并以图解的形式展示了步骤过程，让整个操作一目了然，成为一学就会的实用达人36计，让读者可以全面欣赏到完美达人的迷人魅力，从中启发自己找到适合的装扮，为自己的外在加分，同时书中还提供了大量的妆扮、搭配、配饰等内容，丰富的配图一定让会人目不暇接。全书实用性强，形象直观，下面就让我们一起进入完美的达人世界吧！

图书在版编目(CIP)数据

完美达人36计/犀文资讯编著. —北京: 中国纺织出版社, 2010.7

ISBN 978-7-5064-6481-9

I. ①完… II. ①犀… III. ①女性—化妆—通俗读物 ②女性—服饰美学—通俗读物 IV. ①TS974.1-49 ②TS976.4-49
中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第097513号

策划编辑: 刘晓娟 责任编辑: 赵东瑾 责任校对: 楼旭红
责任设计: 何建 责任印制: 何艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010—64168110 传真: 010—64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京盛通印刷股份有限公司印刷 各地新华书店经销

2010年7月第1版第1次印刷

开本: 710×1000 1/16 印张: 10

字数: 93千字 定价: 32.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换



前言 PREFACE

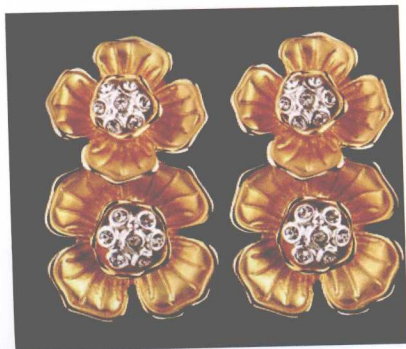


To be a better women

女人总是能将美进一步地挖掘，并且发挥得无所不在。现今的女性喜欢追求完美，眼光越来越高，对美的要求也越来越高。但是完美并不意味着苛求，只是一种对美的自然追求。有的女孩为了苛求漂亮而不断整容，有的女孩为了苛求苗条而只吃蔬菜，因此放弃了好心情和全部美食，然而，这样过度的苛求反而造成了不健康不漂亮。每个女孩都希望完美，其实，完美应该是件自然的事，而非刻意。因为美丽不仅要展示给别人看，更是对自己的一份尊重和爱自己的一种方式。基于此，我们策划出版这本极具实用性的《完美达人36计》，献给那些热爱美、欣赏美的女性。

在本书中，我们以通俗简洁的语言介绍了色彩的运用、容颜的装扮、头发的保养，一直到整体的造型搭配等，并以图解的形式展示了步骤过程，让整个操作一目了然，成为一学就会的“实用达人36计”，让读者可以全面欣赏到完美达人的迷人魅力，从中启发自己找到适合的装扮，为自己的外在加分。同时，书中还提供了大量的装扮、搭配、配饰等内容，丰富的配图一定会让读者目不暇接。全书实用性强，形象直观，下面就让我们一起进入完美的达人世界吧！

其实：美丽就是这么简单！



目录 CONTENTS

Chapter 1 达人的色彩实用搭配 6

- Part1 色彩在服饰搭配中的运用 8
- Part2 色彩在化妆中的应用 12



Chapter 2 达人的彩妆Basic 15

- Part1 完美粉底 16
- Part2 眼部技巧 18
- Part3 玩转唇腮 21

Chapter 3 达人的头发保养术 23

- Part1 头发的清洁 24
- Part2 头发的保养 25



Chapter 4 完美造型36计 26

- 补妆小贴士 60
- 头发造型拯救秘笈 I 94
- 头发造型拯救秘笈 II 124



Chapter 5 我的搭配show场 127

- Part1 情侣搭配图鉴 128
- Part2 我的七天show 144



Chapter 1

达人的色彩实用搭配

色彩是扮靓的魔法师，是达人们必修的课程，想要丰富整体的视觉效果，色彩的精彩搭配必不可少。对于妆容来说，如果色彩选择得当，则能使人赏心悦目；但若色彩运用不当，妆容就会极不协调，毫无美感。

本篇将为你提供最实用的色彩搭配，让你在服饰和妆容上同样出彩。



Part 1

色彩在服饰搭配中的运用

达人的色彩基础课程

有彩色搭配：

对比色

对比色搭配给人强烈的视觉冲击，即使是用暖色与冷色去体现对比，只要运用得好，一样会很独特、很精彩！

在进行服饰色彩搭配时，应先衡量一下，想一下是为了突出哪个部分的衣饰，不要“抢色”。例如，深褐色、深紫色与黑色搭配，这样会和黑色呈现“抢色”的后果，令整套服装没有重点，而且服装的整体表现也会显得沉重、昏暗无色。

同类色

同类色搭配有一种和谐的美，非常经典，在视觉上会呈现出唯美的风格。

如红色与橙红色或紫红色相配，黄色与草绿色或橙黄色相配等。其中，绿色和嫩黄的搭配，给人一种很春天的感觉，整体视觉非常素雅。

无彩色搭配：

黑白灰永远是经典的搭配

无彩色+有彩色 无彩色的搭配，是个性、整洁、干练的代名词，虽然容易使人感觉单调，但却为许多人所钟爱。如果能巧妙地搭配上适当的彩色的配件，就可以完全避免这种视觉的单调感。

白色 在实际服饰搭配上：白色下装+条纹的淡黄色上衣，是柔和色的最佳组合；象牙白色下身长裤+淡紫色西装+纯白色衬衣，充分显示自我个性；白色褶裙+淡粉红色毛衣，给人温柔飘逸的感觉；上身白色休闲衫+下身红色穿裙，显得热情奔放。

黑色 在实际服饰搭配上：黑色印花T恤+米色及膝A字裙，看起来格外舒适；黑色印花T恤+米色纯棉休闲裤，依然前卫，充满阳光气息。



COLOR

三色搭配：

三色搭配可细分为下列三种：
同一基调，相同色相搭配。



不同色相，相同基调搭配。



不同色相，相同基调，加上中性色彩搭配。



红、黄、橙及相近的色彩为暖色，给人以热的感觉；青、蓝色是冷色，给人以寒冷的感觉；绿、紫色是中间色。冬天选暖色，夏天选冷色是选择服装色彩的基本原则。

选择服装色彩的小窍门：

一是以一种色彩作主色调，再配上深浅不同的、接近的颜色；二是在一种主色调的基础上，加上少许对比色，能给人以淡雅大方的感觉。

红色系

红色象征着温暖、热情与兴奋，淡红色可作为春季的颜色。

强烈的艳红色，则适合于夏季，深红色是秋季的理想色。

浅红色的长裤或裙子，上身可调配以白色或米黄色的上衣，还可用深红的胸花别针来点缀上衣，使之与下身的浅红色相呼应。如果是浅红色的格子花裙，可以和深红色的上衣、外套搭配，帽子可以配浅草黄色的，皮鞋和皮包以白色为主。

黄色系

黄色属于暖色系，象征温情、华贵、欢乐、热烈、跃动、任性、权威、活泼。

高彩度黄色为富贵的象征，低彩度的黄色则为春季最理想的色彩，中明度的黄色适合夏季使用，而彩度深强的黄色，则符合秋季的气氛。

浅黄色上衣可与咖啡色裙子、裤子搭配，也可以在浅黄色的衣服上接上浅咖啡色的蕾丝花边，使衣服的轮廓更为明显。

绿色系

绿色象征自然、成长、清新、宁静、安全和希望，是一种娇艳的色彩，使人联想到自然界的植物，不过，绿色本身却很难与别的颜色相配合。

以非常流行的淡绿色来说，除了配白色之外，就不容易找到更理想的搭配。如果浅绿色配红色，太土；配黑色，太沉；配蓝色，犯冲；配黄色只能说勉强可以；如果穿绿色衣服，可以选用白色的皮包和皮鞋，银灰色的效果次之，其他颜色还是少碰为妙。

花色系

通常小碎花布料，仍然可以配上同色系的素色布料，如粉红碎花布接粉红色的袖腕、裙摆等。

而大花式的花色衣服，最好不再用同系的布料来配，而应改用对比色或白色来配，这样才能使大花纹的视觉冲击稍微平衡些。

达人的色彩升级课程

同色系搭配：

最安全而且不容易出错的原则是运用色彩学上明暗度或深浅的不同来搭配，呈现出协调柔和之感，获得舒适、愉悦、平和的效果。

达人过招：

整体着装的重量感要平衡

配件如丝巾，颜色中所占比例最大的颜色要与服装统一



类似色搭配：

搭配法则是在色环上取相近的色相，例如绿色和黄绿色，这种类似色搭配起来能给人赏心悦目、亲和力十足的感觉。

达人过招：

配件的运用很重要，可以增加整体造型感
颜色的层次及轻重要注意安排妥当





对比色搭配：



对比色的搭配需要注意亮度和冷暖度的协调感，选择色相环上相对的色调（互补色）为搭配原则。例如黄色和紫色，搭配出的整体效果会显得青春时尚，已成为时尚达人选择的焦点。

达人过招：

- 应选择一种颜色为重点加入突出
- 配件运用时要避免与衣服的颜色不搭配，保持纯度的协调
- 全身衣服的主要颜色搭配不超过3种

Part2 色彩在化妆中的运用

与个人的内在气质相吻合

清纯可爱的达人适宜选择粉色系的色彩，不要浓妆和强烈的色彩。

高雅秀丽的达人可选择玫瑰或紫红色系的色彩，眼影尽量不要用对比强烈的颜色，以咖啡色、深灰色为最佳。

浓艳妖媚的达人可选用热情的大红色，眼影可采用强烈的对比色，如用深绿色或深蓝色作为眼部妆容的强调色。

与个人的年龄相吻合

年龄较小的达人可尽量选用淡色，如粉红色系（粉红、橘红）。

年龄稍大的达人可用较深或较鲜艳的色彩，这样会让人看起来比较成熟。



与个人的肤色相吻合

粉底的选择

最好与肤色完全一致或比肤色深一些的颜色，千万别选太白或太暗的，或与自己肤色差异较大的颜色。



腮红的选择

对于肤色较白的达人，应该选粉红色系列腮红；

对于肤色较深的达人，可以选用咖啡色系列腮红，使肤色看起来更健康。



口红的选择

皮肤较黑的达人，不宜涂浅色或含银光的口红，因为浅色口红会与肤色形成对比，而使皮肤显得更为暗淡，还要避免用黄色、粉红色、银色、淡绿色或浅灰色口红，可涂暖色系偏暗红或咖啡色系的口红，这样将皮肤衬托得较白且较为协调。

肤色较白的达人，则任何颜色皆可用。



与服装的颜色协调

浅色如粉色系列的服装——妆容的色彩应该素雅。

深色单一色彩的服装——相邻或同色系的彩妆搭配。

黑、灰、白颜色的服装——搭配较鲜艳、较深、无银光的彩妆。

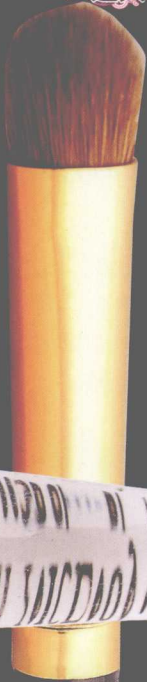
红色系有花纹图案的服装——选择图案中的主要色彩或同色系但深浅不同的色彩来搭配。





ACK
NY 10022 LONDON W1K 3BQ MADE IN ITALY I W F Y www.esteelauder.com

BOBBI BROW



Chapter 2

达人的彩妆 Basic

彩妆是艺术，是魔法，是信手拈来的创意。将色彩恣意挥洒，一张时尚亮丽的脸庞便跃然镜前。“美于我内，我于美内”，这就是彩妆的神奇之处。本篇将为你提供详尽的彩妆技巧，让你大胆尝试，充分展示你的女性魅力，无论在哪个场合都能自信到底。



Part1 完美粉底

粉底

无论要打造什么样的妆容，底妆都是基础。底妆能掩盖瑕疵、保护皮肤、调整肤色、增强脸部立体感等。完美的底妆可以帮助彩妆的色彩更好地展现，让妆容更完整。



粉底的选择

选择粉底时，要注意粉的质感不能太重。要选择滋润、有一定透明度和遮盖力，且持久不脱妆的粉底。要选择与自身肤色相接近的颜色，以使底妆更自然。

粉底的打法

简洁打法：用海绵块从脸部最宽广的地方开始打粉，从内向外涂开，利用残留于海绵边缘上的粉底，拍擦鼻翼与眼角颜色较重的部分。最后在较易脱妆的T字部位，扫一层蜜粉。

自然打法：用海绵蘸取适量的粉底，从脸上最大片的地方开始涂抹即可。

透明打法：如果脸上不是有太多瑕疵需要遮盖，只需用液体粉底在局部稍加涂抹（额头、鼻骨和鼻翼两侧以及下巴等部位），这样就能得到裸妆的效果。

立体打法：用比基本底颜色深（如棕色）的阴影粉底在脸的侧面（根据脸型）薄薄地打一层，与基本底自然衔接。用比较亮的粉底在眉骨、眉弓骨、颧骨、额骨、下颌处提亮。要注意，高光一定要薄，不能涂抹得太厚。

