

施冀洲 编著

不仅要美，还要美得与众不同

- ★ 不同肤质 不同护理
- ★ 四季美妆：化妆技巧+护理
- ★ 最受欢迎的常用美妆
- ★ 打造完美明星脸
- ★ 整体搭配造型

明星造型师

MINGXING ZAOXINGSHI
MEIZHUANG
JUEMI DANGAN



化学工业出版社

施冀洲 编著

明星造型师 美妆 绝密档案



化学工业出版社

· 北 京 ·

从事化妆造型多年，书中的内容，是明星造型师多年经验和心血的结晶，也是一份从没有外传过的美妆绝密档案，结合东方女性的特征，教大家如何根据自己的特点，给自己化出令自己美丽又自信的妆容。

通过皮肤自测，看看自己是什么肤质，干性、油性、中性、混合性、敏感性皮肤肤质不同，护理不同。四季美妆不可一概而论，明星美妆师详细教你在不同的季节，如果化妆和护理。在生活中，每个女人都是千面佳人，优雅职业妆、活力运动妆、独特个性妆、典雅淑女妆、魅力四射妆、妖娆妩媚妆等最受欢迎的常用美妆，你都应该掌握。你或许不是明星，但是每个人都可以把自己的脸打造成完美明星脸，你只需要把脸型、眼形、眉形、唇形、鼻形中的某个地方矫正化妆一下就好了。当然，每个女人都有自己的身体特征，要根据自己的情况进行整体搭配和造型，看看你想成为哪一种：高挑直线型、魅力熟女型、潇洒干练型、浪漫华贵型、青春时尚型、前卫型女型、甜美少女型。

图书在版编目（CIP）数据

明星造型师美妆绝密档案/施冀洲编著. —北京：化学工业出版社，2010.1
ISBN 978-7-122-06927-6

I. ①明… II. ①施… III. ①化妆—基本知识 ②皮肤—护理—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第194846号

责任编辑：李岩松 孙振虎
责任校对：凌亚男

封面设计：金视角设计工作室
版式设计：北京水长流文化发展有限公司

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）
印 装：北京画中画印刷有限公司
720mm×1000mm 1/16 印张6 字数97千字 2010年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899
网 址：<http://www.cip.com.cn>
凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：24.80元

版权所有 违者必究



写在前面

爱美之心，人皆有之。

人靠衣装，美靠化妆。

三分长相，七分打扮。

每一个女人都可以根据自己的条件，打造自己独有的美丽。

你因为你自己的漂亮，而充满自信！

从事化妆造型多年，积累了很多经验和心得体会，酝酿了很久，一直想写一本美妆书，给女性朋友们做参考。

东方女性的装扮要跟上国际流行潮流，还要充分展现东方女性特有的温柔、坚韧、兰心蕙质。东方女性在身体发肤和文化背景方面与欧美女性存在差异，在表现外在美时所需考虑和使用的方式、方法更有难度。东方女性在打造时尚美妆时，需要一定的美学底蕴。

这本书，就是要结合东方女性的特征，教大家如何根据自己的特点，给自己化出令自己美丽又自信的妆容。

美好的妆容需要精心打理，美妆的方法和技巧需要学习，丰富的妆容经验需要时时总结。书中的内容，是多年经验和心血的结晶，也是一份从没有外传过的美妆绝密档案。

谨以此书献给全天下可以更美的女人。

希望大家从此轻轻松松做自己的美妆师。

A makeup palette with various colored powders (red, orange, green, blue, purple) and a brush. The word '目录' (Table of Contents) is written vertically in white on a blue square background.

目录

Part 1

不同肤质 不同护理

皮肤自测 / 2

干性皮肤护理技巧 / 4

- 干性皮肤特征 / 4
- 补水还要补油 / 5

油性皮肤护理技巧 / 6

- 油性皮肤特征 / 6
- 洁面还要补水 / 7

中性皮肤护理技巧 / 8

- 中性皮肤特征 / 8
- 中性皮肤应该如何保养 / 8
- 在饮食及外出时应注意什么 / 8

混合性皮肤护理技巧 / 9

- 混合性皮肤特征 / 9
- 混合性皮肤的保养 / 9
- 两种敷面面膜的制作方法 / 10

敏感性皮肤的护理技巧 / 11

- 敏感性皮肤特征 / 11
- 敏感性皮肤要注意什么 / 11

Part2

四季美妆：化妆+护理

春季皮肤护理 / 13

- 补水 / 13
- 选择护肤品 / 13
- 生活上应该注意的问题 / 13

春季化妆技巧 / 14

夏季皮肤护理 / 17

- 保持皮肤清洁 / 17
- 防晒 / 17

夏季化妆技巧 / 18

秋季皮肤护理 / 22

- 去除色素 / 22
- 教你几招 / 22

秋季化妆技巧 / 24

冬季皮肤护理 / 26

- 保湿 / 26
- 角质保养 / 27

冬季化妆技巧 / 28





Part3

最受欢迎的常用美妆

优雅职业妆 / 32

活力运动妆 / 37

独特个性妆 / 41

典雅淑女妆 / 43

魅力四射妆 / 47

妖娆妩媚妆 / 50



Part4

打造完美明星脸

脸形的矫正化妆 / 54

眼形的矫正化妆 / 56

眉形的矫正化妆 / 58

唇形的矫正化妆 / 62

鼻形的矫正化妆 / 67

Part5

整体搭配造型

高挑直线型 / 71

魅力熟女型 / 74

潇洒干练型 / 77

浪漫华贵型 / 80

青春时尚型 / 83

前卫型女型 / 85

甜美少女型 / 88



Part 1

不同肤质 不同护理

皮肤自测

年龄是女人最大的秘密之一，不要因为肌肤问题，让人觉得你未老先衰。对女性来说，测定肌肤的状况是很重要的。由此可以判断肌肤当前的状况，根据自己的情况采取相应的措施，保养自己的肌肤，让别人猜年龄去吧。下面测试一下自己的肌肤状况吧。

回答“是”得一分，回答“否”得零分。

- | | |
|-------------------------|---|
| 1. 眼角出现细小的皱纹 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 2. 眼下浮肿出现眼袋 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 3. 鼻头稍有油光及黑光出现 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 4. 毛孔粗大泛油光 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 5. 拍化妆水后水分很快被吸干 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 6. 全脸触感油腻 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 7. 皮肤有浮粉现象，妆面不贴肤 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 8. 皮肤吸粉速度快，容易脱妆 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 9. 洗脸后皮肤很快产生紧绷感 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 10. 脸上毛孔越来越粗 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 11. 脸部经常出现起皮现象 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 12. 触摸洁肤觉得非常柔软 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 13. 鼻翼旁的笑纹似乎加深了 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 14. 擦上面霜通常感觉不够滋润 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 15. 经常蒸脸 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 16. 虽然不算胖却出现了双下巴 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 17. 皮肤松弛 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 18. 感觉脸上没有一点光泽，看似比较粗糙 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 19. 嘴角看起来似乎有些下垂 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 20. 不喜欢化妆，对皮肤保养不热衷 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 21. 发现脸上突然冒出了许多雀斑 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 22. 感觉皮肤暗淡无光 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 23. 额头上有细纹出现，嘴角皱纹明显 | 是 ☐ 否 ☐ |
| 24. 天气特别干时，脸两颊有时会出现起皮现象 | 是 ☐ 否 ☐ |

肌肤年龄未满二十岁（0~3分）：

你的肌肤一年四季都处于极佳的健康状态，即使出现了一些小问题，也会很快恢复过来。

用流动的清水洗脸，再用柔软的毛巾擦干。擦拭的时候不要用力过大，将水分吸干，擦一些滋润无刺激的润肤霜，轻轻地按摩防止干燥就可以了。多注意防晒，作息要规律，避免熬夜，多喝水，多补充维生素。

肌肤年龄20~24岁（4~10分）：

你的肌肤弹性还蛮不错的，也具有抵抗小毛病的能力。

这个年龄段的肌肤虽不足为患，但也需要细心地呵护与保养，以防止皮肤干燥起皮。应该养成每天多喝水的习惯，每天至少要喝8杯水，保持身体处于平衡的状态。尽量少食甜品、油炸类和腌制类的食物，有针对性地补充肌肤的需求。

肌肤年龄25~29岁（11~18分）：

你的肌肤弹性明显衰退，各种皮肤问题也都接踵而来。

除了采取以上24岁之前肌肤护理保养的方法外，还应该进行以乳液和面霜同时加强保湿。注意晚间皮肤保养，让皮肤有一个饱和的状态，可选择保湿效果强一点的精华液加营养成分高的晚霜同时使用。最好定期到美容院对自己的皮肤进行相应的护理。

肌肤年龄在30岁以上（19分以上）：

你的脸色灰暗，经常干燥。

急需使用营养霜敷脸，至于化妆水，则应选用带油性的，夜间用美容乳液或营养霜强化肌肤的弹性和湿度，每月做一次精华素导入，注意饮食、锻炼，保持宽容、愉悦的心境。



干性皮肤护理技巧

很多女性，在皮肤出现问题之后，才开始注意保养，这种认识是不对的。

其实从小就应该注意对皮肤的呵护与保养！中国女性一般小时候不喜欢擦东西，大多都觉得麻烦，或天生皮肤好，感觉擦任何护肤品都是多余的。这是认识上的误区。

请现在就开始保养你的肌肤吧！

■ 干性皮肤特征

为了你的美丽，我们先来分析一下你的皮肤特征。干性皮肤在洗脸后，15分钟后就觉得干干的，眼睛两旁出现了小细纹，脸上常觉得粗糙；天气干燥时，脸上还有脱皮的现象。干性皮肤肤质细腻，较薄，毛孔不明显，皮肤油脂分泌少，给人感觉干净细腻。但皮肤往往干燥而缺少光泽，且易产生皱纹。

干性皮肤的女性朋友们，在寒风、烈日、空气干燥以及空调环境中，皮肤缺水情况会更加严重。如不长期护理容易出现皱纹。所以，如果是干性肌肤的女性朋友，必须通过适当的护理，使皮肤恢复正常的生理功能，以防出现“未老先



冀洲老师提示

缺水的原因通常会有：
出门不涂防晒；出门不涂护肤品；采用性质强烈的肥皂或过热的洗脸水；喝过量的茶、咖啡或汽水等；服用利尿剂且每天饮水不足等。

衰”的假象。

缺水性干性皮肤有些是因为缺乏足够的滋润养分，还有的是因为护理不当造成的。其实她们的皮肤腺通常没有问题，主要是肌肤内部的水分与皮脂失去平衡，导致了外油内干的局面。

■ 补水还要补油

治标须治本。许多女性朋友，看到自己满脸油光，就盲目控油，用强性控油产品和吸油纸。事实上，这样只能暂时去油，不一会儿油光又重现，只有补水再补水才是关键。

很多朋友问我，脸上补水了还是干，为什么呢？

其实，你的皮肤不能分泌足够的肌肤所需要的油脂，只单纯补水，肌肤没有“锁”水能力，补得快，蒸发也快，造成越补越干的恶性循环。

保湿重点：早晚清洁后，只擦保湿型的滋润乳液就可以了。



油性皮肤护理技巧

■油性皮肤特征

油性皮肤的女性朋友都深有体会，有些满脸油光光的，有些T字部位特别油，特别是夏天，天气稍微热一点，汗多一点，你的脸就像抹了一层油，皮肤油亮，时不时还有粉刺和小痘痘，毛孔越来越粗大，可以甚至还出现坑坑洼洼，这一切真让人烦不胜烦。

油性皮肤的主要特点：皮肤粗厚，毛孔明显，部分毛孔很大，酷似橘皮，皮肤分泌旺盛，多数人肤色偏深，皮肤油腻光亮，特别在面部及T字部位可见油光，很容易黏附灰尘与污物，引起皮肤感染，而造成抗菌力弱，易长粉刺和小疙瘩。油性皮肤附着力差，化妆后易掉妆。这类皮肤较能经受外界刺激，不易老化，面部出现皱纹较晚。只要注意科学保养，可以保持一副健康自然的面容。

油性皮肤的保养也要讲原则，既要使油脂成为你肌肤的润滑剂，又要避免不停冒油。油性皮肤的女生记住了：不能总想着除油脂，那是不对的，也是有害的，你要做的是要控制出油。

不管是中性皮肤，还是油性皮肤都会出油，而最容易出油的地方就是T字部

位。要解决油腻问题，关键就是要勤洗脸。油性皮肤保养的关键，是保持皮肤清洁，建议每日洗脸至少两次。洗脸时，需要使用香皂或洗面乳彻底清洁油污，清洗、洁肤时间要稍微长一点且细致。

■ 洁面还要补水

洁面过程对油性皮肤来说很重要，不能马虎，应在面部各个位置打圈十下，清洗时，T字部位等毛孔粗大的地方要重点清洗。洗脸后可拍收敛性化妆水，以遏制油脂的分泌，尽量不用油性化妆品。有时由于环境条件的限制，不方便洗脸，隔一段时间最好使用一次吸油纸。如果是经常化妆的朋友又爱出油的话，除了使用吸油纸外，还可以使用喷壶往脸上喷水，然后擦干。此外，可以喷一些爽肤水。其实，油性皮肤需要水分的滋润，如果油性皮肤没有适度保湿，就会出现出油严重的状况。

晚上是修复肌肤的最佳时间，也是给毛孔进行大扫除的好时机。在清洁皮肤后，可将深层控油产品挤在棉布上敷在容易出油的地方五到十分钟，然后轻轻按摩。第二天出门时，可逆着毛孔的方向从下往上、从内向外涂抹控油产品，爱出油的T字部位可以在涂抹五分钟后加涂一次，重点控制。上妆前，宜先涂上隔离霜，并使用控油粉底，可以保证全天的清爽，做到无“油”无虑。

油性皮肤的朋友在控油的同时，要注意给皮肤保湿、补水。油性皮肤看起来比干性皮肤湿，但由于皮肤暴露于空气中，受自然衰老、生活压力及空气不流通等外在环境影响，都会削弱肌肤的自然调节机能，引起皮肤缺水，所以要多注意自己生活的环境，多饮水，多吃绿色蔬菜、水果，多吃豆腐、豌豆、洋葱、黄瓜、香菇、牛奶、紫菜海带等。宜控制饮酒，控制进食动物性蛋白、动物性脂肪，最好不要吃巧克力、奶油、冰激凌等。还应放松身心，避免过多的精神压力。

中性皮肤护理技巧

■中性皮肤特征

中性皮肤是女性朋友们最想拥有的肤质，既不会如油性皮肤那样担心发痘痘，也不会如干性皮肤那样害怕脱皮。中性皮肤平滑细腻，有光泽，毛孔较细，油脂、水分适中，看起来显得红润光滑，汗腺、皮脂腺排泄通畅，没有瑕疵且富有弹性。中性皮肤对外界刺激不太敏感，不易起皱纹，化妆后不易掉妆，多见于青春期少女，是十分理想的肤质。然而，中性皮肤仍需要精心调理呵护，以保持其良好的状态。

■中性皮肤应该如何保养

中性皮肤平时只需要注意水分和油分的调理，保持平衡。平时使用爽肤水、乳液，眼霜宜选用油分不多的产品。春天和夏天应进行毛孔护理，秋天和冬天应注意保湿和眼部护理。一般每日清洁面部以两次为宜。

洁面用卸妆乳后再用泡沫性洗面奶洗脸，有利于及时清除面部的角质和死皮。面部清洁后在额头、双颊、鼻梁、下颚等处涂上润肤乳，用指腹轻轻按摩，令充分吸收。

早晨洁面后可用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜。
晚上洁面后用霜或乳液润泽皮肤，使之柔软有弹性。

此外，每周可选择适合中性皮肤的面膜敷面一次，每次15~20分钟。



■在饮食及外出时应注意什么

中性皮肤饮食上要注意补充皮肤所需要的维生素和蛋白质，多喝水，尽量不要以喝茶、果汁、汤或者其他饮料代替饮水，宜多吃水果、蔬菜、牛奶、豆制品等。避免过多使用化妆品，控制烟酒及进食辛辣食品。

适当做一些户外运动，保持心情舒畅，精神愉悦，使得皮肤更加健康自然，充满青春活力。外出活动要注意做好防晒防护，直接光照会使肌肤加速老化。

最经济实惠的防晒方法，就是准备好防晒霜，还要用遮阳帽、遮阳伞、墨镜，以避免紫外线伤害皮肤和眼睛。

混合性皮肤护理技巧

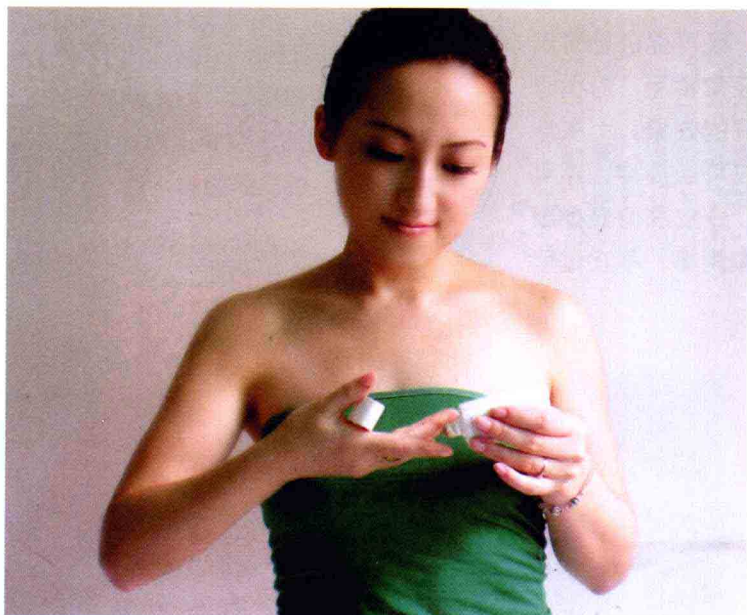
混合性皮肤的人越来越多。有些人是天生的混合性皮肤，还有一部分人随着压力、年龄、环境等因素影响逐渐变成了混合型皮肤。

■混合性皮肤特征

混合性皮肤的特点是脸颊部位和嘴角两边的U字部位干燥，而额头到鼻子的T字部位油腻，下额处经常出现小粉刺，且毛孔粗大。混合性皮肤的保养方法自然要比干性或油性皮肤复杂，唯有“对症下药”，针对混合性肌肤的特点进行适合的保养，才能有效改善肌肤。

■混合性皮肤的保养

可选择适合混合性肌肤的洁面产品，调理容易出油的T字部位，使用温和型洗面乳洁面，在鼻子两侧、额头、下巴容易出油的部位反复清洁。在注意清洁的同时，宜使用控油化妆水轻轻拍打在T字部位。脸部其他部位使用普通收敛性化妆水即可。



如此可避免油脂的分泌阻塞毛孔，也不会造成过度干燥。在出油的地方，每三天还可以用一次磨砂膏进行深层清洁。



定期给肌肤大扫除——敷脸。敷脸时，要分区做面部护理。每周可做一到两次面膜，达到深层清洁和补水的效果。T字部位可以使用海洋矿物泥面膜，抽取毛孔中的污垢，吸取多余的油分；U字部位可以用保湿面膜加强补水。

注意饮食，以清淡为主。不妨在午餐里加些西芹，既可促进肠胃蠕动，又能清血，经常食用，对缓解面部的痘痘有很好的效果。上午泡上一杯清茶，不仅可以提神，还可以调节新陈代谢，令皮肤清爽少出油。日常作息要有规律，不宜过度熬夜。

两种敷面面膜的制作方法：

1. 珍珠粉3~4克，加鲜牛奶半汤勺，调成糊状，敷患部15~30分钟。



2. 海藻粉3~4克，加半汤勺水和适量双氧水，调成糊状，敷患部15~30分钟，敷面后，要用温水洗净面部，再拍上质地清爽的润肤露，使皮肤清爽、透气。

