

优雅的妆容
让漂亮的你更加气质卓越

给女孩的第一本

化妆书

刘爽 / 著

中国美术学院出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

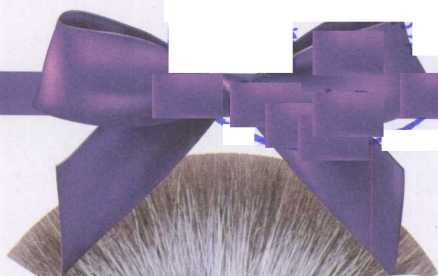
得体的打扮让平凡的你立刻美丽动人

没有丑女人，只有懒女人

掌握正确的化妆技巧，
让不懂化妆的你脱胎换骨

时尚权威的
最实用入门
化妆手册

给女孩的第一本 化妆书



中国书画出版社
CHINA PICTORIAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

给女孩的第一本化妆书/刘爽著. —北京:中国画报出版社, 2010. 8
ISBN 978 - 7 - 80220 - 857 - 5

I. ①给… II. ①刘… III. ①女性 - 化妆 - 基本知识 IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 147041 号

书 名: 给女孩的第一本化妆书

出 版 人: 田 辉

作 者: 刘 爽

责任编辑: 刘晓雪

出版发行: 中国画报出版社

(中国北京市海淀区车公庄西路 33 号, 邮编: 100048)

电 话: 88417359(总编室兼传真)、68469781(发行部)

88417417(发行部传真)

网 址: <http://www.zghbcbs.com>

电子信箱: cpbh1985@126.com

印 刷: 北京彩虹伟业印刷有限公司

监 印: 敖 晔

经 销: 新华书店

开 本: 24 开(889 × 1094)

印 张: 5.5

版 次: 2010 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

书 号: ISBN 978 - 7 - 80220 - 857 - 5

定 价: 29.80 元

前言

相信大多数的女孩都知道“素面朝夭”这个成语，这个成语有个来历，说的是唐朝杨贵妃的姐姐虢国夫人，她天生丽质，对自己的美貌十分自信，从来不在化妆品上浪费钱。即使进宫觐见唐玄宗，也只是淡淡地化一下眉毛而已。

一个叫张古的人实在看不下去了。张古越想越有气，就写了一首诗。诗的題目叫《集灵台二》，诗是这么写的：

虢国夫人承主恩，平明骑马入宫门。
却嫌脂粉污颜色，淡扫蛾眉朝至尊。

从此，就有了“素面朝夭”这个成语。说到这儿，大家都该就明白了，“素面朝夭”是指女人既美貌又自信，不需要化妆就敢抛头露面。虢国夫人自恃天生丽质，不化妆就进宫谒见天子，可以这么说，她的美貌成就了她的这份自信。现在的女孩子，如果没有虢国夫人的倾国倾城美貌，学着化化



妆，也能起到锦上添花的效果。

有许多不会化妆的女孩子说：“看到其他女孩子化妆的样子，挺羡慕的，可惜自己化不来，也不敢化，怕皮肤变差。我并不是不想漂亮，而是觉得自己一直都没有好好打扮一下，总觉得化妆很刻意。觉得化妆挺搞笑的，化完了感觉都不是自己了。”

其实，你大可不必这样想，化妆只不过是外界手段完善自我的一种方法。

化妆可以使人自信。化个完美妆容可以使女孩子更加自信，无论是赴朋友约会，还是工作应酬，都可以使女孩子更加灵活自如，处事更加积极，也可以获得更多的发展机会。

化妆是待人礼貌的表现。在与人相处交往的过程中，化个淡妆，也是重视对方的表现，会使对方心情舒畅。

化妆可以使人美丽。这个是化妆显而易见的效果。大家都知道韩国美女多，除了整容，韩国也是个重视化妆的民族，如今在韩国，有关化妆的行业已经发展得如火如荼。

既然化妆对于女孩子那么重要，那么，不会化妆的女孩子是不是就与美丽无缘了呢？大可不必担心，本书就是指导性的化妆入门书。通过本书的阅读，即使一点化妆知识都不懂的女孩子，也可以学到几招应付门面的技巧。如果本书能对女孩子的化妆有所帮助的话，那么我的努力也就没有白费。



目

录

Chapter 1 基本化妆术

——初现最完美的自己

扮靓第一步——化妆前的准备工作 / 2

妆前肌肤护理 / 2

妆前修饰 / 3

底妆——为完美妆容打个好根基 / 6

粉底 / 6

遮瑕 / 9

不同肤质的基础妆打造顺序 / 12

画龙点睛——做好眉毛的功课 / 14

不同脸型的修眉技巧 / 14

画眉 / 19

扣住化妆的核心——打造靓丽的眼妆 / 21

眼睛的百变魅力 / 21

眼线的画法 / 24

赶走倦怠感的大眼妆 / 26

轮廓整形不忘锦上添花 / 28

魔法腮红“整形”术 / 28

不同脸型的腮红涂抹法 / 31

高光粉+腮红，丰润的美人脸庞 / 33



巧手妙变百样唇妆 / 34

摆平摇摇欲坠的干皮 / 34

掌握唇彩画法，打造薄唇清爽感 / 35

轻盈果冻色淑女唇 / 38

用什么工具涂唇最漂亮 / 34

性感噉唇 / 37

质感自然双唇 / 40

百密不可一疏，细致卸妆好皮肤 / 41

卸掉顽固的眼妆 / 41

卸掉防水睫毛膏 / 44

卸掉浓浓的唇妆 / 43

洗脸要仔细 / 46



Chapter 2 明媚绚烂的背后

——辅助化妆工作不溜走

化妆包中的基本用品 / 54

化妆工具的清洁方法 / 56

化妆品的安全使用方法 / 58

如何淘化妆品 / 66

鉴别化妆品的技巧 / 69

Chapter 3 另类妆容, 个性MM梦工场

水蓝色诱惑妆 / 74

玫瑰盘日常妆 / 76

芭比娃娃般洋气美少女妆 / 78

高贵典雅的名媛风范 / 80

青绿、彩蓝塑造率真阳光美少女 / 82

古典淑女妆, 用时尚描绘优雅 / 84

可爱粉嫩妆 / 86

温文尔雅上学妆 / 88



Chapter 4 场合妆, 任何场合都要光鲜耀眼

散发熟女气质的OL上班妆 / 92

迷离性感的黑色闪光烟熏妆 / 94

端庄紫罗兰妆 / 96

结婚纪念日的居家妆 / 98

抢眼的晚妆 / 102

华丽妩媚的宴会妆 / 105

清新夺目休闲妆 / 107



Chapter 5 化妆技巧·点缀, 量贩式美女新鲜出炉

特殊时期的化妆注意事项 / 112

化妆品及化妆工具的多元化用途 / 115

眼影的另一种妙用 / 117

不脱妆! 让妆效更持久的方法 / 118

唇彩眼影巧混合, 省钱有妙招 / 120

眼影大改造, 迷人色调DIY / 122

混合唇妆产品, 创造出喜欢的颜色 / 123

后记 / 124



Chapter 1

基本化妆术

——初现最完美的自己

要想化出可爱的彩妆，基础妆一定要剔透无瑕。在这一章里主要给大家介绍化妆的基本步骤：化妆前的准备工作；如何上底妆；修眉、画眉的技巧；眼妆以及正确的卸妆方法等。





扮靓第一步——化妆前的准备工作

妆前肌肤护理

女孩子们在洗完脸之后，首先要仔细地涂抹好适合自己脸部肌肤的基础护肤品。仔细的目的在于，要留给肌肤能充分吸收化妆水、乳液、乳霜等的时间。只有留出足够的时间吸收化妆水的营养，才能让肌肤更有活力，使底妆与肌肤更完美地贴合。尤其是使用啫喱状的基础产品时，如果啫喱状的基础产品没有被很好的吸收，当上基础妆时，会出现啫喱到处打滑的现象，那化基础妆后的效果女孩子们不难想象吧，必定是一条一条的啊。恐怖啊！！

在做了补水之后，肌肤看起来还是有些暗沉，而且摸起来感觉有点粗糙不平滑，或者在使用精华液和面霜之

后，感觉很长一段时间之内，护肤品都“浮”在肌肤表面而不能迅速地被肌肤吸收时，那就是脸部角质过多的表现！那就需要去角质啦！最简单的方法是先卸妆油按摩1分钟，再用泡沫洁面产品洗脸。或者利用提升产品（Boost，作用是帮助吸收基础产品）也可以，再有就是用专门的去角质产品，在把脸洗干净之后，把去角质产品涂在脸上，轻轻揉搓，效果也是惊人的好喔！

皮肤出现角质的原因除了缺少水分之外，还有可能是缺少油分。每当换季的时候，我们的脸部多多少少都会有肌肤干燥或油分过多的情况。如果干燥，妆就会浮在肌肤之上，就好像在脸上贴了一张面具，让人有随时可以撕掉的感

觉，看起来非常地不自然。所以，干性肌肤的女孩子们要多擦营养丰富的精华液或乳液，或者用营养霜维持脸部滋润。这点是想学好化妆的女孩子们千万要谨记的喔！

妆前修饰

从现在开始，我们就来学习一下化妆的基本技法。

同样的粉底用在不同人的脸上，效果可能也是不一样的。所以说，给女孩子们推荐化妆品实在是一件很困难的事情。但是寻找到适合自己的化妆品，方法还是有的，现在我就把这方法告诉各位MM！只要你找到了适合自己皮肤的化妆品和适合自己的化妆方法，一定可以成为一个化妆高手，时尚达人！

妆前修饰都包括哪些呢？

底妆基础产品种类包括防晒霜、饰底乳、隔离霜等。

大量研究表明：如果任由阳光暴晒十分钟，皮肤就会早衰十天，阳光是造成肌肤老化与形成皮肤表面斑点的主要

因素。只有做好防晒，才能预防黑色素的产生，不晒伤、不晒黑，皮肤才能晶莹美白，并且保持青春润泽。所以，防晒霜是必须擦的，而且睡觉前是一定要卸掉的，因此防晒霜被归为了底妆中的一种。

饰底乳是让你的皮肤保持好气色的化妆产品，擦上合适的饰底乳会让你看起来更精神、更艳丽，总之，饰底乳就是提升肤色的好产品

啦。在这里，告诉各位MM：

当你觉得

肤色不均时，可

以使用“肤色”

饰底乳来均匀肤

色；当肌肤惨白

无气色时，“粉

红/杏桃色”

可增加脸色

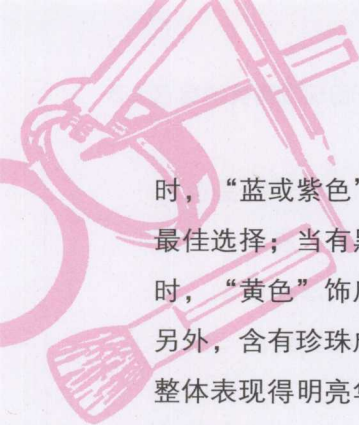
红润；当

脸蛋显

得泛

黄





时，“蓝或紫色”是让肌肤白皙透明的最佳选择；当有黑眼圈或小斑点、痘疤时，“黄色”饰底乳具有遮盖的功效。另外，含有珍珠成分的饰底乳能使脸部整体表现得明亮华贵，但这只是在淡妆的情况下！

隔离霜就是把皮肤和彩妆，脏空气等隔离开来，保护皮肤的化妆产品。有了隔离霜，爱美的女孩子们就可以放心地化妆啦。

各位MM在选择这三种产品的时候，一定要选择适合自己肤质的类型，如果这三种产品全部都要使用，一定要



取少量，一部分一部分地涂，并且要让肌肤很好地吸收。记住喔，一定要少量！

使用这三种产品的方法：

1. 防晒霜

就像平时擦乳液一样，均匀涂抹于脸部。为了防止产生浮妆现象，要轻轻拍打使其更好地吸收。

2. 饰底乳

饰底乳可以均匀涂抹于整脸，也可根据脸部情况进行局部修饰。

黄色、白色饰底乳用于打高光；涂于眼底可遮盖黑眼圈。

红色饰底乳。这个颜色的饰底乳适合苍白的肌肤。对于那些脸上有痘印或红血丝的人来讲，遮盖效果是出奇地好！

绿色饰底乳。用绿色饰底乳遮盖粉刺痘痘。涂抹在粉刺严重的部分，整体抹匀就好。需要注意的是，不能像擦遮瑕膏似的只涂某一点，要温柔地将局部涂匀。

3. 隔离霜

隔离霜能使肤色变得柔和，但是刚学化妆的女孩子们往往掌握不好该擦多少，一不小心就擦厚了，擦厚了容易造

成皮肤干燥。初学化妆的MM可以少量地擦，慢慢地练习，等熟练了以后就好了。

首先在两颊内侧靠近鼻子处涂抹少量隔离霜，再用手指平铺于脸部整体。眼角和法令纹（是指从鼻翼两侧延伸向嘴角的两条对称纹路）的部分不用涂。毛孔明显的鼻翼部分，只要将手指上残留的隔离霜拍涂上就好。鼻梁要涂抹出似有若无的感觉，如果涂抹得过于厚实，会很容易脱妆。但如果因此而不涂，鼻梁就会非常显眼。





底妆——为完美妆容打个好根基

粉底

粉底大体分为膏状、霜状、液态。当然，还有喷雾、粉末、粉饼式粉底。下面介绍一下各个类型的优缺点。

1. 粉底不同种类之优缺点

膏状粉底的优点是遮盖能力非常强大。而且如果掌握了一定的化妆技术，比起液态或霜状粉底，膏状粉底其实能涂抹得更薄更匀，因此对肌肤的负担也会少一些。但因为膏状粉底会有些干燥，所以涂完

之后最好再用喷雾湿润一下肌肤。

霜状粉底的优点在于兼具膏状粉底的覆盖力和液态粉底的柔和性。但是一不小心，就会涂得很厚，因此一定要控制涂抹量！如果想获得最佳的修饰效果，请重复少量多次地涂抹。

液态粉底就是我们俗称的粉底液，它最大的优点在于质地柔和、保湿能力强。使用液态粉底可以使妆容透亮轻薄，没有面具感，因此适用于裸妆，但在遮瑕能力方面却远不如前两种。这个时候配合使用遮瑕膏会很好。不过，现在市场上诸多粉底液当中，也有很多遮瑕力很不错的产品，仔细观察就可以找到比较稠的、接近于霜状的类型。只是这样的产品容易干燥。购买之前请在手





背上做一下试验，如果刚一涂完，马上就干掉了的话，还是放弃吧。

喷雾式粉底具有不用手、只要轻轻喷于脸部即可的优点。但是如果喷得不均匀，很容易导致凝结一团或者薄厚不均的情况。所以最后还是要利用海绵，仔细抹匀。

最近比较流行的还有矿物质粉状粉底，这种粉底在上完后让肌肤呈现天鹅绒般的亚光效果，干净自然。但是如果使用的粉刷不够好，就很容易刺激肌肤，一不小心还会涂得过厚，显得过分光亮，因此利用粉刷涂粉底之前，要记得先轻轻拍一

拍刷子，拍除多余的粉末。

粉饼式粉底具有粉饼的柔和感和粉底的覆盖力，因此省略粉底和粉饼，只擦粉饼式粉底就可以。但是这种产品的保湿力比较差，还有可能会擦得厚重。如果你选择擦粉饼式粉底，那么请一定省略擦粉！其实连粉底也可以省略，但是需要绝对的覆盖力时，先擦一层薄薄的粉底，再擦粉饼式粉底就好。

家里的粉底没有特别的问题，遮瑕能力也适中，正好贴合肤色，那真是可遇不可求啊！MM们就继续使用那个产品吧。如果其他方面都好，只是差一点遮





瑕力，那么配合着使用遮瑕膏就好了；如果不太适合肤色，那么可以跟其他颜色的粉底混合使用。粉底的颜色不适合肤色时，会让脸色暗沉发黄，因此一定要根据自己的肤色选择粉底的色号。但如果是让肌肤问题不断的产品，那我诚恳地劝你换掉它。对抗敏感，没有其他妙招了。

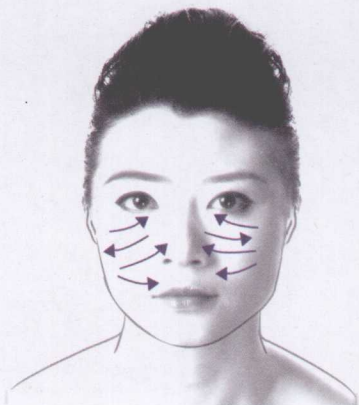
2. 擦粉底的方法及工具

巧用粉底刷

刚学化妆的女孩子们要知道，擦液态粉底时，最好用粉底刷，能够将液体推开，将妆感变轻薄，不过会有一些刷过的痕迹，因此，最后要用粉扑轻轻地拍一拍，使粉底更好地吸收。越是乳状的粉底，粉刷痕迹越明显。教各位刚学化妆的MM们一个小窍门吧！这个时候可以先在粉刷上喷点水再使用，不过这样做，粉底的覆盖和遮瑕的能力会比原来差得多，而且不宜化脓性痤疮肌肤或有持续性皮炎的肌肤。

粉底刷时，要按照图示的用法，

从下向上来回擦，这样就能减少粉刷痕迹，而且不能用力按压，要温柔地刷。



妙用粉扑

液态或乳状的粉底不宜用粉扑，因为粉扑的吸收力太强。但是擦粉底膏时，使用粉扑效果更好。有一点应谨

