



跟米娜学 化妆 5分钟 从平凡到闪耀

独家

专业化妆师米娜 化妆技巧全公开

粉底混搭法 教你超轻薄遮瑕

妆容持久一整天 滚推手法是关键

初学者也能用好眼线液……

5分钟变美术

教你快速打造出门淡雅妆

简单两步 淡雅妆变身妩媚妆



米娜◎著



北京科学技术出版社

跟米娜学



化妆女

5分钟

从平凡到闪耀

米娜◎著
方小雨◎摄影

北京科学技术出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

跟米娜学化妆 / 米娜著. — 北京: 北京科学技术出版社, 2010.5

ISBN 978-7-5304-4670-6

I. 跟… II. 米… III. 化妆-基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 058526 号

跟米娜学化妆

作 者: 米 娜

摄 影: 方小雨

责任编辑: 张晓燕

图文制作: 博雅思

责任印制: 张 良

出 版 人: 张敬德

出版发行: 北京科学技术出版社

社 址: 北京西直门南大街16号

邮政编码: 100035

电话传真: 0086-10-66161951 (总编室)

0086-10-66113227 (发行部)

0086-10-66161952 (发行部传真)

电子信箱: bjkjpress@163.com

网 址: www.bkjpress.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京天成印务有限责任公司

开 本: 720mm×980mm 1/16

印 张: 7

版 次: 2010年5月第1版

印 次: 2010年5月第1次印刷

ISBN 978-7-5304-4670-6/T·610

定 价: 25.00元

Preface 前言

写完这本书，心里多少有些许的忐忑。因为米娜希望自己所写的是读者真正需要的，是在遇见问题时可以真正解决问题的一本切实可行的书。

这本书里面，米娜坚持走平价亲民风，用的全部是大多数MM在经济上可以承受的产品。奢侈品的效果固然也很好，但是实用性不强，能承受高傲价格的毕竟是小部分人群。在书里，米娜想告诉你的很重要的一点就是如何用很亲民的产品也做到一些大牌的妆效。

在书中，我还首次公开了一些私人的化妆小技巧，只要你学会了它们，很多平时化妆的小麻烦都会迎刃而解了，它们能更好地帮助你提高妆面效果哦。

为了没有任何化妆基础的女孩，也能轻松学会化妆，我真拍摄和讲解了每个妆容基础步骤，只要跟着我的示范勤加练习，过不了多久，你也可以轻轻松松5分钟就画好出门妆了！

我在书的最后一章还说了一些化妆的小秘密，告诉你化妆的真相，化妆可不是易容术，它只能做到放大优点，缩小缺点。之所以告诉大家这些，就是希望大家能正确地认识化妆，游刃有余地让化妆术为你增色。

这是身为专业化妆师多年的米娜为你倾心奉上的一本书，我可以肯定地告诉你，只要学会了书中的基本妆容知识，你就可以轻松应付各种场合的妆容需要了。真心地希望这本小书能带给你一些真正的帮助！

米娜

Blog: <http://blog.sina.com.cn/88mina>

E-mail: 39448609@qq.com

Contents 目录



前言	003
何谓精致妆容?	007

不同类型的皮肤
如何选择产品?

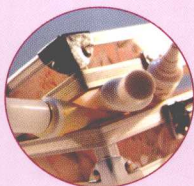
1

隔离的选择 各种肤质的不同解决之道	011
粉底的选择 各种肤质的不同解决之道	014
腮红的选择 各种肤质的不同解决之道	016
眼妆产品的选择 各种肤质的不同解决之道	019

完美底妆技巧
打造令人羡慕
的美肌

2

持久底妆的秘诀 用滚推手法搞定花猫脸	023
轻薄滋润的遮瑕秘诀 粉底膏混搭粉底液	027
光泽清透底妆速成法 巧用珠光 轻松打造	028
干性皮肤粉底急救站 粉底磨平细纹法	030
妆面示范画法 混合性有斑皮肤应对法则	031
妆面示范画法 油性痘痕皮肤应对法则	036



局部彩妆技巧 打造精致的五官

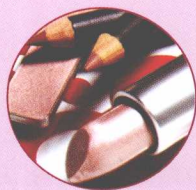
3

- 打造立体仿真眉毛 拯救杂乱眉形 043
- 眼部底妆持久技巧 从此告别熊猫眼 044
- 多种眼影技法 打造风情美目 045
- 学用美目贴 速成电眼美女 049
- 初学者也能用好眼线液 050
- 学会修剪假睫毛 打造不同风格眼妆 051
- 腮红不脱色的技法 让你的腮红自然又持久 054
- 多种风格腮红技法 塑造迷人双颊 055
- 唇膏也混搭 收缩过厚唇部有妙招 057
- 多种风格唇妆技法 教你美妙唇部学问 058

生活常用妆容 随你惬意生活

4

- 面试自信妆 赢在职场第一步 063
- 婉约约会妆 洋溢甜蜜滋味 068
- 华丽晚宴妆 让爱恋再升温 071
- 缤纷假日彩妆 随我放飞心情 075
- 时尚烟熏妆 你就是美艳主角 078
- 低调 OL 妆 最是那淡淡的温柔 081



5 分钟快速妆容
自在随处随心

5

酒红媚眼妆 满满女人味	087
水嫩游泳妆 回到美好的少女时代	091
粉色新概念 大龄也无敌	093
粉嫩妆快速变身妩媚妆	097
快速打造出门淡雅妆	098
淡雅妆快速变身小浓妆	099

米娜答疑时间
揭开化妆背后的
真相

6

眼袋和斑点真的能遮盖吗?	103
人人都适合裸妆吗?	105
完全按照书上的化妆步骤来, 为什么出来的妆容总不一样呢?	107
怎样画出仿真肌肤?	109



何谓精致妆容？

成为美丽的公主大概是每个女孩的梦想吧，虽然生活中的我们总免不了会有这样那样的瑕疵，幸好我们还可以通过化妆来弥补。一脸精致又自然的妆容，任谁都是难以抗拒的吧！

精致的妆容离不开5个方面的体现：肤色、眉毛、眼妆、唇妆、腮红。

◎肤色

要打造好肤色，粉底至关重要。首先粉底要打得均匀、有光泽感，真正做到调整好面部的整体肤色，使肤色均匀。同时，过厚的粉妆也是要坚决避免的。粉底不能浮在皮肤表面，而是要轻、薄、透，这才是自然的完美底妆。



◎眼妆

眼妆可以说是妆容的核心所在。首先我们要保证把眼部肤色调整均匀。



◎眉毛

眉毛是脸部妆面至关重要的一环。首先要调整出最适合的眉形，同时眉毛的层次过渡要好，眉底线干净、匀滑，眉发整齐。



眼影色彩过渡要柔和、自然。



眼线匀滑、干净。



睫毛要根根分明，不凝块，不打结，不毛糙。



◎唇妆

用色均匀，唇色饱满，有光泽，同时尽量减淡唇纹。



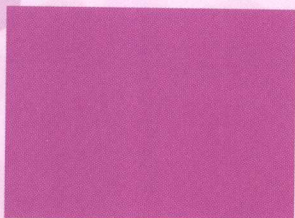
◎腮红

打在面部的腮红过渡要自然，充分融入粉底，不浮层。很多人打完腮红后，给人的第一感觉就是：“唉，这个人打了腮红。”其实，自然完美的腮红妆给人的第一感觉应该是：“看，这个人的气色真的很好。”



Part 1

不同类型的皮肤
如何选择产品？





隔离的选择

各种肤质的不同解决之道

◎ 各种类型皮肤分析

☆ 油性皮肤

特点：油脂分泌过盛，脸部容易泛油光，毛孔粗大，肤质厚，毛孔易堵塞，易长痘。天热易出油，天冷易缺水。但此类皮肤不易过敏，不易长细纹。

☆ 干性皮肤

特点：干性皮肤和油性皮肤有一点是相似的——都缺水。不同的是，干性皮肤油脂少，又缺水，所以容易产生细纹、斑点。换季时皮肤紧绷，易干燥、脱皮，易生斑点。很少长粉刺和暗疮，易被晒伤，不易过敏。

☆ 混合性皮肤

特点：面孔中部、额头、鼻梁、下颌易起油光，其余部位正常或者偏干燥，T形区易生粉刺。

☆ 敏感性皮肤

特点：皮肤较薄，脆弱，缺乏弹性，换季或遇冷、遇热时皮肤发红，易过敏产生丘疹、红肿，易生成面部红血丝，易晒伤。





◎ 隔离产品的分类

隔离霜又称妆前乳，在化妆前使用隔离霜可以保护皮肤，给皮肤提供一个清洁温和的环境，同时隔离霜还具有修饰肤色的作用。

☆ 黄色系

如果你希望拥有健康的巧克力色皮肤，那么黄色隔离霜是最好的选择。此外，黄色隔离霜还可以让皮肤黑里透红，晶莹透亮，充满活力！

适合肤色较黑的人，或追求麦色健康肌肤的人。

☆ 绿色系

在色彩学中，绿色的对比色是红色。绿色隔离霜可以中和面部过多的红色，使肌肤呈现亮白的完美效果。另外，还可以有效减轻痘痕的明显程度。

适合偏红肌肤（比如有红血丝的敏感性皮肤）和有痘痕的皮肤。

☆ 紫色系

在色彩学中，紫色的对比色是黄色，因此紫色最具有中和黄色的作用。紫色隔离霜的作用是使皮肤呈现健康明亮、白里透红的色彩。

适合普通肌肤、稍偏黄的肌肤。

☆ 蓝色系

蓝色隔离霜可以加强肌肤的透明感，用在肤色较白或需要打亮的部位。蓝色不同于紫色，它可以较温和地修饰肤色，使年龄感偏大的皮肤看起来“粉红”得自然、恰当，而且用蓝色修饰能使肌肤显得更加纯净、白皙、动人。

适合脸色发白，皮肤缺乏血色、没有光泽度的女士使用。

☆ 肤色系

肤色隔离霜不具有调色功能，但是可以使皮肤达到通透自然的效果。

适合皮肤状态较好的人使用。

☆ 白色系

白色隔离霜是专为皮肤黝黑、晦暗、肤色不均者而设计的。使用白色隔离霜之后，皮肤的亮度明显增加，肤色看起来干净而有光泽度。

适合晦暗、肤色不均的皮肤。

☆ 珠光系

此类隔离产品可增加皮肤的光泽感，可掩盖细纹。

适合面部有细纹的皮肤。

☆ 粉色系

粉色隔离霜具有使皮肤粉嫩、不苍白的效果。

适合气色不好的皮肤。



米娜这样做：

小·隔离，大功用

白色或珠光隔离用在面部T区，可增加面部立体感，塑造梦想中的小脸。

粉色隔离用在双颊上，可打造粉嫩肌肤，透出自然好气色。

紫色隔离可以用于眼睛周围、鼻翼两旁、嘴角这些肤色比较暗沉的地方，但用量不宜过多，这样妆容才会更清透。

珠光隔离还可以用在眼皮上（眼睛周围的皮肤是最薄、最脆弱的，容易滋长小细纹），制造光感眼部皮肤，好像变魔术般，瞬间消除眼部细纹。

所以不要小看了隔离哦，它除了妆前打底，还有不少的用处呢！多备几款不同颜色的隔离吧，它们真的会给你带来很多便利哦！

粉底的选择

各种肤质的不同解决之道

◎ 油性皮肤

应选择清爽、含水分的粉底，这样既可在上妆的同时补水，又可使妆后不显油光，不易脱妆，妆容更加持久。

◎ 干性皮肤

应选择水油参半的粉底，如果是皮肤本身特别干燥，身处的环境、天气也很干燥，可选用油分稍多的粉底，比如可以尝试慕斯粉底。

如果选择的不是很滋润的粉底，可以把适量的滋润型乳液和粉底混合、调配均匀后涂抹。

◎ 敏感性皮肤

应特别注意，要选用含抗过敏成分的底妆产品。

◎ 混合性皮肤

若想妆容精致，可选用两种粉底混合使用，T区用油性肤质适用的清爽型粉底，两颊则使用水油平衡型的粉底。



米娜心水推荐：

米娜会比较推荐 FRANICS（佛兰西斯），这是一个专业彩妆品牌，在业内一直都有着很好的口碑。这个品牌的粉底系列可选择的比较多，分类也很详细，价格方面我觉得是大多数人都是可以接受的。FRANICS 的粉底米娜推荐过很多女孩使用，其中不乏存在各种肌肤问题的人，但是使用以后的效果都很好。

值得推荐的是 FRANICS 的自然色和粉色粉底。自然色的遮盖力比较好，滋润且不油腻，持妆效果很赞，不输于一些大牌粉底。而粉色粉底，可以很好地修饰调整肤色，粉嫩，起色好，不会卡白、无血色。很多女孩是敏感肌肤，目前来说，敏感肌肤的女孩使用 FRANICS 粉底后并没有过敏反应。很多干性皮肤的女孩使用后效果也很滋润，不会起皮，粉痕不明显。

更值得一说的是，FRANICS 的粉底系列四季都可以使用，局限性不明显。夏天使用不易脱妆，冬季使用不易干燥，不易浮粉。

FRANICS 粉底特点：

滋润但不油腻。

不易脱妆，持妆效果非常好。

粉底分类很详细，色号也多，搭配很方便。

适合四季使用，局限性小。

性价比很高。



腮红的选择

各种肤质的不同解决之道

◎ 腮红分类及特点

☆ 膏状腮红

油脂含量高，显色度高，持久。适用所有肤质。

使用方法：

先打好基础粉底，在脸颊比较宽大、需要修饰的位置用深色粉底。随后直接在两边颧骨抹上膏状腮红。用手指或小海绵轻轻涂开，让其与周围肤色粉底的过渡尽量自然，浓淡适中。最后用手掌轻拍，使腮红更服帖。

米娜心水推荐：

倩碧固体胭脂膏状腮红

特点：好晕染，易于携带，
色泽自然。



☆ 液体腮红

自然，但挥发较快，初学者不易掌控，容易出现色块、上色不均。适用所有肤质。

使用方法：

将液体腮红点在需要修饰的部位，迅速均匀地拍打开（因为液体腮红很容易挥发，若是晕染拍打过慢，容易出现不均匀的色块）。