

个性 成熟 品位 潮流

昕薇
Meek

《昕薇》杂志社 编著

用色彩让面部瑕疵Say Goodbye

Answer

《昕薇》杂志彩妆达人
亲自实践答疑

Magic

完美五官呈现法则

烦恼算什么

Gathering 彩妆遇到的
各种恼人麻烦



中国纺织出版社

烦恼诊室

彩妆篇



个性 成熟 品位 潮流

昕薇
Mock

《昕薇》杂志社 编著



· 烦恼诊室 ·

彩妆篇



中国纺织出版社

内 容 提 要

面对层出不穷的彩妆问题,漂亮女生烦恼不已,怎样才能让妆容精致到可以“零距离”接触呢?本书从日常彩妆着手,涵盖所有妆容细节,深入浅出,详细介绍彩妆基础常识以及遇到不同彩妆问题的解决方法。还等什么,赶紧阅读,让色彩来完美自己吧!

“昕薇Mook”丛书之“烦恼诊室”系列,提出了“不再烦恼”口号,让有各种烦恼的时尚女孩都能成为自己的诊疗专家,当问题出现时,不再慌乱,不再烦恼,做个真正的时尚达人。

图书在版编目(CIP)数据

烦恼诊室.彩妆篇/《昕薇》杂志社编著.一北京:

中国纺织出版社,2010.8

(昕薇Mook)

ISBN 978-7-5064-6661-5

I. ①烦… II. ①昕… III. ①女性—化妆—基本知识

IV. ①Z228.4

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第143576号

策划编辑:吴惠文 宋联联 责任编辑:宋联联 特约编辑:刘星雯
责任校对:俞坚沁 美术设计:刘 丹 金 刚 责任印制:刘 强

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

《昕薇》杂志社

地址:北京市朝阳区光华路9号世贸天阶大厦D座22层

邮政编码:100020

营销中心:010-59003707

<http://www.ixinwei.com>

E-mail: xinwei@ixinwei.com

北京利丰雅高长城印刷有限公司制版印刷

各地新华书店经销

2010年8月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:10

字数:150千字 定价:25.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社图书营销中心调换

CONTENTS

彩妆篇
烦恼
诊室

为你打造最精致的彩妆

通过听薇网对约2000位18~35岁女性的调查，
我们得到了最真实、最详细、最现实的日常彩妆烦恼的完整数据。
你是否也正在为各种问题而困惑呢？赶紧阅读这本书吧！



Case 1

日常护理

Daily Care 008

调理肌肤质感，为上妆营造最好的肌肤环境

干燥、粗糙的肌肤必然会影响到上妆的效果，质感极好的肌肤才更容易打造出完美的妆容，呵护肌肤要从日常护理开始，认真掌握基础日常护理的小知识，让肌肤水润、透感起来。

Case 2

特殊护理

Special Care 016

“零岁”肌肤，需要格外精心地护理才能得到

仅仅依靠基本的日常肌肤护理，很难得到自己想要的无痕肌肤，这时就需要对肌肤进行一些特殊的护理了。各种特殊护理，其实目的只有一个：让肌肤远离光老化、空气污染和岁月折磨。





Case 1

底妆

Bottom Makeup 028

无瑕底妆，是营造完美妆容效果的绝对前提

想要美到精致，就一定不能只追求“乍一看还不错”的底妆，即使与朋友在30cm内近距离接触，肌肤也要展现出零缺点的透润光彩。不要怕麻烦，慢慢学习彩妆必修的第一课！

Case 2

眼影

Eye Shadow 040

想要炫彩美目，怎能没有色彩斑斓的眼影

眼影是诠释眼部色彩的神奇产品，各色眼影能给你的眼睛增添不同的色彩，眼妆是彩妆中最为关键的部分，其中色彩的运用就在眼影中体现，只有根据不同妆容选择不同色系的眼影，才能成为彩妆高手。

Case 3

眼线

Eyeliner 052

随心所欲，妙笔生花，让眼形百变的神奇线条

总在羡慕别人又大又有完美线条的眼形吗？别让强大的化妆术欺骗了你的眼睛，只要简单的几笔，你就能描绘出最动人的眼睛来。还等什么，认真学习一下吧！

Case 4

睫毛

Eyelash 062

闪烁魅力，浓密美丽的睫毛是眼睛的重要修饰

细长、弯曲、乌黑、闪动而富有活力的睫毛对眼型美，以致整个容貌美都具有重要的作用，睫毛以黑亮、微向上翘者为美，它已成为女性面部重要修饰部位之一。

Case 5

眉毛

Eyebrow Makeup 074

如果眼睛是人生的一幅画，那眉毛就是画框

眉毛，在面部占有重要的位置，具有美容和平衡面部轮廓的作用，能丰富人的表情。双眉的舒展、收拢、扬起、下垂，可反映出人的喜、怒、哀、乐等复杂的内心活动。修饰属于自己的眉形，Let's go！

Case 6

Cheek & Shading Power 082

腮红&修容粉

令你明艳照人，魅力尽显的神奇焕肤彩妆品

好气色是靠色彩调节出来的，不要再忽视腮红的作用啦，轻轻一抹，那道色彩让红颜更添姿色。调节明暗效果的修容粉是打造“视觉瘦脸”的有效产品，只要使用正确，你也能变小脸美人。



Case 7

唇妆

Lips 096

嘴是用来说话的，唇是用来展示性感的

你可以不够漂亮、不够聪明，但是身为女人就一定不能不性感。嘴唇是女人性感的标志，不要担心自己的唇形不完美，唇色不诱人，只要有打造唇妆的技巧，就一定能展示属于你的性感！



B E A U T I F U L

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com



PART 3
变妆&补妆

Case 1

变妆

Change Makeup 110

妆容快速转变法则，应对各种场合变化

忽然接到朋友聚会的邀请，公司临时安排聚会，男友出差提前回来，面对这些突发事件，日常妆容怎么可以！学习一下怎样转化妆容吧，不用重新上妆，也能让妆容应时应景。

Case 2

补妆

Freshen Up 122

时刻保持自信的秘诀： 随时修补发生变化的妆容

脸部的妆一般只能保持一定的时间，时间长了颜色就会发生改变，同时，肌肤分泌的油脂及汗水很容易令妆容脱落，所以日常生活和工作时，要随时对出现瑕疵的妆容进行修补，否则会给人邋遢的感觉。

CONTENTS

Case 1

卸妆

Make Up Remove 134

最为重要的环节——卸妆，这是养护肌肤的关键

当肌肤带着各种彩妆产品结束一天的工作学习后，实在是疲惫不堪，休息是必须的，但是在休息之前一定要完全卸除彩妆和一天下来的油脂和污垢，否则会导致肌肤上的色素沉淀并加速老化。

Case 2

清洁

Cleaning 142

彻底清洁肌肤是肌肤永葆青春的必要条件

洁面部皮肤，其实有两层意义：第一层，清洁表层皮肤的；另一层，是人们常常不在意其实却非常重要的深层洁肤——用各种形式的去角质产品对皮肤进行深层清洁和对皮肤纹理的调整。

化妆工具

SPECIAL CASE

专业级的彩妆，Cosmetic Applicator 当然需要专业的化妆工具

学习画好彩妆，要先从用好化妆工具开始。别小看这些辅助工具，没有它们，你很难画得完美。化妆工具的种类繁多，单单刷具就有很多，逐一认识，然后慢慢学习使用它们吧！



C O U P



make- up story

PART 1

肌肤像调皮的小孩子，要加倍呵护

妆前护理

通过听薇网对约2000位18~35岁女性的调查，我们得到了最真实、最详细、最现实的妆前护理烦恼的完整数据，你是否也正在为怎样对肌肤进行妆前护理而烦恼呢？也来测试一下吧！

妆前护理烦恼大调查



BEAUTIFUL COUP

日常护理 *Daily Care!*

调理肌肤质感，为上妆营造最好的肌肤环境

干燥、粗糙的肌肤必然会影响到上妆的效果，质感极好的肌肤才更容易打造出完美的妆容，呵护肌肤要从日常护理开始，认真掌握基础日常护理的小知识，让肌肤水润、透感起来。



MAKE-UP STORY

日常肌肤护理是美丽的前提

→A：十四种植物精华令肌肤重现光彩Yves Rochere有机植物活力美颜修护精华/480元(30mL)。B：玫瑰花及牡丹根提取物带来舒适感受GIORGIO ARMANI干熙黑曜岩水蕴舒缓露/850元(150mL)。C：天然浓缩植物油促进肌肤细胞新生CLARINS兰花面部护理油/380元(40mL)。D：植物修护成分营造妆前好肤质M·A·C植物精华修护乳霜/330元(50mL)。E：柔和软化肌肤提高肌肤吸收力KIEHL'S黄瓜植物精华爽肤水/190元(250mL)。F：小黄瓜等多种精华营造清润肌肤Jurlique柑橘澄净花卉水/245元(30mL)。G：蕴含柑橘精华带来清新净爽感觉Impress集中护理活力紧致柔肤油/360元(50mL)。



早晨护理

Skin Care 醒来就开始吧!

早上起床就开始给肌肤补充水分和各种营养品,让肌肤可以抵御一整天的繁忙工作和学习的辛劳。

使用这些产品!



调理肌肤至最佳状态

↑ CLINIQUE 洁肤水2号/180元(200mL)。

还具有
防晒功效
→ CLINIQUE晶采嫩白晶莹亮采双重护理眼霜/380元(7mL+15mL)。



↑ CLINIQUE持久活肤滋养日霜/480元(50mL)。



令肌肤恢复神采



1 用手掌涂抹精华液

↑ 将精华液在掌心回温后,用手掌慢慢地涂抹于全脸。



2 涂抹乳液后按摩

↑ 以打圈方式均匀涂抹乳液,然后用指腹轻轻按摩片刻。



3 轻轻拍打化妆水

↑ 在全脸轻拍化妆水,补水同时还能够提升肌肤弹性。



4 轻柔涂抹眼霜

↑ 用无名指取适量眼霜,从眼角向眼尾轻柔涂抹。



5 涂抹滋润日霜

↑ 最后涂抹滋润日霜,让肌肤盈润饱满的状态保持一整天。

掌握要点!



洁面后在全脸涂抹化妆水,轻轻拍打可以促进吸收。

轻柔的护肤手法尤其重要

很多女生发现:无论使用再好、再贵的护肤产品都无法达到预期效果。其实,有时候原因不在于产品而是护肤时的手法,要注意手指的力度和按摩方向。

清晨篇 面部问题一网打尽!

早上应注意的3个肌肤问题.....

- 1 肤色憔悴**
可能是晚上没睡好,或者是受到生理期前雌激素波动的影响。
- 2 粗大的毛孔**
没有休息好或因室内空气干燥导致皮脂腺分泌旺盛,造成毛孔粗大。
- 3 眼睛浮肿**
熬夜和劳累,当然最先反应在眼睛上,最常见的就是黑眼圈了。

最具人气化妆水 TOP 3



← A: SK-II护肤精华露又被称为神仙水/840元(150mL)。B: KOSE高丝雪肌精化妆水/480元(360mL)。C: OLAY玉兰油新生塑颜金纯活能水,超越一般补水功效/220元(150mL)。

晚间护理

Skin Care 睡前一定要做的!

肌肤劳累了一天，入睡前要给肌肤做全套的护理，补充肌肤丢失的水分和营养。

最具人气乳液 TOP 3



← A: ~H₂O+水芝澳面部绿洲滋润啫喱。420元(50mL)。B: BIOHERM碧欧泉新活泉水分露(中性/混合性)焕发肌肤活力/450元(50mL)。C: sisley希思黎全能乳液令肌肤紧致饱满/1480元(125mL)。



1 二次清洁肌肤

↑ 洁面后，用浸湿清洁型爽肤水的化妆棉再一次清洁肌肤。



2 密集护理肌肤

↑ 针对自己的肌肤问题选择面膜，密集护理迅速解决问题。



3 轻拍化妆水

↑ 在面部和颈部涂抹滋润型化妆水，给肌肤一整夜的呵护。



4 轻柔涂抹眼霜

↑ 用无名指取适量眼霜，从眼角向眼尾轻揉涂抹。



5 涂抹精华素

↑ 涂抹精华素，用掌心温柔涂抹整个面部。



6 最后涂抹晚霜

↑ 晚霜也需要在面部和颈部同时使用。

夜晚篇 面部问题一网打尽!

晚上应注意的3个肌肤问题

1 缺水

这是皮肤在夜间面临的最大问题，睡前敷补水面膜可以很好的解决。

2 吸取养分

晚10点后代谢速度减缓，白天紧张缩闭的毛孔开始张开，并汲取营养。

3 干纹

干燥、有干纹的肌肤会显老，夜晚也会暗暗滋生皱纹。

使用这些产品!



兑现完美护肤的承诺

↑ benefit梦寐以求柔肤水/300元(177mL)。

让肌肤保持柔软和顺滑

↑ benefit每日必用保湿乳/320元(60mL)。



提升肌肤储水机能

↑ FANCL活肤精华液/298元(18mL)。



周期护理

Skin Care 周期性护理肌肤!

日常护理中, 周期性的对肌肤进行加强滋养尤为重要, 这样能更好地缓解肌肤老化速度。

调理肌肤要从内部着手

1 美容食品

美容食品由内调理肌肤, 选择一款适合自己的美容食品, 能更好地显现美容效果。



←A: MAKUNSI胶原蛋白美人饮品/268元(50mL × 10)。B: FANCL果味饮料(含胶原蛋白)/298元(50mL × 10)。C: 满点肌清凉饮料水(Sasa独家发售)/328元(50mL × 10)。D: ~H₂O+胶原蛋白玫瑰果片/480元(5pcs × 15)。

第一时间修护受损肌肤

2 美容紧急法

当熬夜加班或参加通宵派对之后, 一段时间内一定要着重护理肌肤。



1 涂抹三次化妆水

↑在第一次涂抹的化妆水未干时再次涂抹, 反复三次可更好地补水。



2 大量使用保湿精华

↑保湿是抵御老化的重要一步, 大量使用保湿精华, 令肌肤水润健康。



3 日间及时补充水分

↑工作几个小时后, 肌肤开始缺水, 使用保湿喷雾补充水分。

FACE篇 面部问题一网打尽!

日常应注意的3个肌肤问题.....

- 1 老化** 老化问题比较严重, 很难单纯通过护肤品达到好的效果。
- 2 难看的瑕疵** 肌肤偶然被晒伤或是熬夜伤到后会比较难修复。
- 3 干燥&干纹** 干燥、有干纹的肌肤会显老, 干燥问题很难解决。

肌肤怎么样才能白皙透亮?

Answer
回答

美白、保湿一起进行，
要通过每天早、晚的努力才行!

要白也要亮的肌肤

- ✓ **重视眼部肌肤的补水工作**
眼部肌肤很薄，其厚度只有其他部分的1/3，一旦血液循环不畅，会立刻出现黑眼圈。
- ✓ **剿灭老化这一眼部的大敌**
光老化，自由基堆积让眼部肌肤松弛、晦暗，想解决问题就要从抗老化方面入手。
- ✓ **提亮肤色，告别暗哑肌肤**
暗哑的肌肤看上去好像生病了，因此绝对要禁止，一定要调理肌肤，提亮肤色。

使用这些产品!



↑ A. SOFINA芯美颜泡沫按摩润肤洁面乳/230元(170mL)。B. CLINIQUE晶采嫩白精华露/680元(30mL)。C. SK-II护肤精华露(神仙水)/840元(150mL)。D. BIOTHERM光澈透白精华素/680元(30mL)。E. Impress集中护理、活力、紧致、柔肤油/360元(50mL)。

Morning Care



1 用化妆水进行按摩

↑ 涂抹化妆水时，用化妆水进行面部按摩，促进肌肤循环。



2 分三次涂抹乳液

↑ 为了使面部更水润，乳液要分三次涂抹。

Night Care



1 用按摩油按摩面部

↑ 使用按摩油按摩面部，促进血液循环的同时为肌肤保湿。



2 全脸涂抹保湿化妆水

↑ 用棉片在全脸涂抹保湿化妆水，轻轻擦拭，使角质层充满水分。



3 在面部涂抹美白精华

↑ 面部涂抹美白精华，待其被肌肤吸收后再使用后续的护肤产品。



4 涂抹深层保湿霜

↑ 在面部涂抹深层保湿效果的面霜，充足的营养能让肌肤更加健康。

Q 脸上有雀斑需要怎样护理?

Answer
回答

**防止色斑扩散的同时，
使用局部遮盖产品使其逐渐淡化！**



1 斑点处使用淡斑笔

↑在斑点明显的地方使用淡斑笔，使其逐渐淡化。



2 在斑点处使用美白精华

↑将棉片剪成小块，涂抹美白精华，贴在斑点处。

局部使用美白精华，效果显著。

防止色斑扩散 淡化色斑

→SHISEIDO
透白美肌亮润
集中美白修护
精华液/750元
(30mL)。



抑制色斑 均匀肤色

→LA ROCHE-POSAY美白
精华乳/348元(30mL)。



Q 眼部暗沉需要怎样护理?

Answer
回答

**光老化引起暗沉，
美白、抗老化双管齐下！**



营造透明感 双眸

→Impress
多效眼部修
护霜/860元
(15g)。



令眼部肌肤 紧实饱满

↑LA ROCHE-
POSAY活力维生
素C眼霜/298元
(15mL)。



1 使用美白眼部精华

↑具有美白功效的眼部精华是必备的，每天都要使用。



3 使用抗老化眼霜

↑滋润的抗老化眼霜能抵御自由基，夏天也要坚持使用。

2 轻轻按摩促进吸收

←无名指对搓生热后，轻轻按摩，促进精华成分的吸收。

下巴暗沉应该怎样护理?

Answer
回答

清理沉积的污垢，
同时抵制老化引起的松垂感！



1 使用黑头导出液
↑ 用黑头导出液浸湿化妆棉后敷一会。



2 合理使用暗疮针
↑ 暗疮针包上化妆棉来清理浮出的黑头。

已经长成的黑头才可以清除。



A



B



C

使用这些产品！

← A: iillume 清莹细肤按摩棉/180元(30pcs)。B: BIOOTHERM净肤细致面膜/280元(75mL)。C: LANEIGE草莓酸奶磨砂啫喱/195元(150mL)。



提升面部轮廓
↑ CLARINS纤容紧致面膜/420元(75mL)。

营造紧致小脸
↘ Eucerin银杏焕颜活肤精华乳/418元(30mL)。



3 最后清洁肌肤
↑ 用浸湿爽肤水的化妆棉擦去污垢。



4 涂抹紧致面霜
↑ 下巴处重复涂抹有紧致功效的面霜。



5 由下向上按摩
↑ 从下巴中间向两边由下向上提升按摩。

唇部颜色灰灰的怎么办?

Answer
回答

死皮或干燥引起暗沉，
要注意日常和密集的唇部护理！



1 软化唇部的角质
↑ 热毛巾敷于唇部5~10分钟，软化角质细胞。



2 使用磨砂膏
↑ 上下唇涂抹磨砂膏后，用手指揉搓清除角质。



3 涂抹护唇精华油
↑ 在双唇上大量涂抹护唇油，然后轻轻按摩。



4 吸去多余油分
↑ 充分吸收后，用纸巾轻压吸去多余油分。

防晒品的使用方法?

Answer
回答

**防晒是护肤的前提，
防晒护理必须每天坚持做！**

防晒品的使用要点

✓ 正确使用防晒品

用量足够大，每两小时补涂一次（防晒品两小时后基本上会失去效力）。

✓ 选择防晒产品不正确

不同季节选择不同倍数的防晒产品，才能有效地抵制光老化。

✓ 防晒是每日必做的功课

如果不防晒，再多的美白也无济于事，而且一定要持之以恒才有效。



早间护理中不能
缺少防晒步骤。

1 防晒品足量才有效

←防晒品使用不足量就达不到效果，用量约等于乳液。

2 全脸轻拍防晒乳

↓将防晒乳以轻轻拍按方式涂抹全脸，不能留下死角。



3 将防晒乳抹均匀

←由中间向外侧轻轻抹匀，不要打圈，否则会破坏防晒效果。



使用这些产品！

←A: Whoo清
润防晒膏/460
元(60mL)。B:
Hada Labo
白润UV防晒
隔离乳/80元
(30g)。C:
~H2O+水中美
白防护露/480
元(44mL)。

怎样补涂防晒品?

Answer
回答

**首先清洁肌肤，
然后为肌肤补水并补涂防晒产品！**



1 简单清洁肌肤

↑用浸湿爽肤水的化妆棉擦拭清洁。



2 保湿精华补充水分

↑通过使用保湿精华来补充水分。



3 涂抹防晒品

↑将足量防晒品在全脸轻轻拍按均匀。

**锁住白皙
净白一夏**
→POLA美白
精华液/1200
元(25mL)。



营造白皙 水润肌

←OLAY水感透
白赋采凝乳/140
元(150mL)。

BEAUTIFUL COUP

特殊护理 *Special Care!*

“零岁”肌肤，需要格外精心地护理才能得到

仅仅依靠基本的日常肌肤护理，很难得到自己想要的无痕肌肤，

这时就需要对肌肤进行一些特殊的护理了。

各种特殊护理，其实目的只有一个：让肌肤远离光老化、空气污染和岁月折磨。



MAKE-UP STORY



提升美丽的 种种妙品

—A: BOBBI BROWN至盈保湿护肤油/700元(50mL)。B: Yves Rocher薰衣草舒缓按摩精油/180元(150mL)。C: CLARINS舒爽身体护理油/460元(100mL)。D: HERBORIST复方舒缓按摩油/200元(100mL)。E: MAKUNSI保湿活肤再生精油(面部)/180元(50mL)。F: RECIPEO安凝润泽焕颜油/80元(30mL)。G: TALIKA植物活肤精华油/458元(30mL)。