



心机底妆 MAKE UP
实现无瑕肤质
传神彩妆
释放无限魅力

潮流绚季妆 MAKE UP
打造实力派美女
实用秘笈
晋升彩妆达人

108 个

入门、晋级必备彩妆技巧
绮丽变身引以为傲的完美妆容

BASIS MAKEUP

基础化妆

最全面、实用的基础化妆造型完全指南，为你开启美丽殿堂

吉林科学技术出版社

108 个秘诀
黄铁政 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

基础化妆 108 个秘诀 / 黄铁政主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2010. 7
ISBN 978-7-5384-4784-2

I. ①基… II. ①黄… III. ①化妆—基本知识 IV.
① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 093739 号

JICHU HUAZHUANG 108 GEMIJUE.....

基础化妆108个秘诀

主 编 黄铁政
编 委 张 旭 杨 柳 叶灵芳 程 峥 许 佳 蔡聪颖 杨 雨 赵 琳
党 燕 高 原 韩杨子 李春燕 刘 丹 王 斌 王治平 张音音
陈 璐 陈 晨 赵嘉怡 王超男 李 娟 杨 嘉 赵伟宁 王萃萍
张 颖 刘思琪 汪小梅 吴雅静 张子璇 姜 毅 周 雨 郑伟娟
策 划 天顶矩图书工作室 (Z. STUDIO) 张 旭
责任编辑 宛 霞 赵 沫
摄 影 天顶矩·视界 (Z. STUDIO)
化妆造型 何 陆
模 特 张妮娜 黄馥琳 袁婷婷 董 婕 杨 雨
封面设计 天顶矩图书工作室 (Z. STUDIO)
版式设计 天顶矩图书工作室 (Z. STUDIO)
出版发行 吉林科学技术出版社
社 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
版 次 2010年7月第1版 2010年7月第1次印刷
规 格 880mm×1230mm 20开
印 张 9
字 数 120千字
书 号 ISBN 978-7-5384-4784-2
定 价 29.90元

JICHU HUAZHUANG 108 GEMIJUE

发行部电话 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016

编辑部电话 0431-85674016
储运部电话 0431-84612872

网 址 <http://www.jlstp.com>
网络实名 吉林科学技术出版社
版权所有 翻印必究
如有印装质量问题 可寄本社调换

A collection of cosmetic items including a tube of 'supermoisturizing makeup' with 'anti-hydration maximum' text, a palette of five colored eyeshadows, and a large yellow sponge.

基础化妆108个秘诀

吉林科学技术出版社



任何化妆技巧都并非一成不变！参考基本方法与要领，在实践中勇敢尝试，不断练习。

前言 Preface

“总觉得化完妆还没有不化妆时好看，干脆素颜到底”“不化妆就不敢出门，妆容越来越把持不住的浓重”“憧憬模特的妆容，购买相同的产品，花了很多钱，又模仿了化法，效果却差强人意”“每个造型师对自己的建议出入很大，让人不知所措”。

彩妆，是生活的一部分，就像十分得体的衣饰，无论去约会、出行，妆容为你带来的是内外兼备的实力。基础的化妆方法是有一定法则可以遵循的，但不同的是对象的变化。就拿粉底而言，掌握了基本手法，再加上不断练习，找到适合自己的唯一途径才能正解。比起问东问西，去听从别人的经验谈，很容易因为每个彩妆师的个人生活习惯，让自己反而找不到北。

能让你引以为傲的妆容，需要在实践中不断尝试与练习，最了解你的人就是你自己，大家一定要掌握本书所传授的必备彩妆技法，亲力亲为。

JICHU HUAZHUANG 108 GEMIJUE



心机底妆实现无瑕肤质

无论想打造什么样的彩妆效果，底妆可以帮助色彩更好地显现。

8



妆前护理 激发妆容亲肤力 9

- 01 使上妆更贴服 丰富泡泡洗颜术...9
- 02 肌肤零负担 重点卸妆术...10
- 03 妆前强化保湿 改善沙漠肌...11
- 04 近距离也OK 击退草莓肌...12
- 05 快速改善问题肌 妆前美点按摩...14
- 06 完美妆容前奏 美容小问答...15
- 07 妆前隔离霜 贴妆&防晒...16

轻薄粉底 升级上品肤质 18

- 08 妆前饰底乳 立体修容术...18
- 09 4种质地完成 超贴妆粉底...20
- 10 塑造陶瓷美肌 质感粉状粉底...22
- 11 提升持久效果 无暇蜜粉定妆...24
- 12 实现均匀肤色 完美底妆小问答...25

修饰瑕疵 打造完美陶瓷肌 26

- 13 针对不同部位 局部重点遮瑕术...26
- 14 小瑕疵立即隐形 遮盖斑点&黑痣...28
- 15 打造平滑幼嫩肤质 改善细纹要点...29
- 16 提亮眼周肤色 隐藏黑眼圈要点...30
- 17 成功遮盖眼部瑕疵 美眸遮瑕小问答...31
- 18 修饰眼部下方问题 改善眼袋修容技巧...32
- 19 修饰明显的小痘痘 让痘痘&痘印隐形...33
- 20 近距离完美接触 打造毛孔隐形底妆...34
- 21 借助基础款遮瑕品 实现高段位美人肌...36
- 22 无暇肌伪妆决胜单品 全效矿物质底妆...38

立体修容妆 塑造精致轮廓 40

- 23 收敛+润色+塑颜 立体修容腮红...40
- 24 塑造精致立体轮廓 塑颜美点腮红...41

底妆混搭秘诀 实现无暇肌 42

- 25 深浅粉底×腮红 骨感上妆瘦脸术...42
- 26 修容散粉×腮红 立体三重修容混搭法...43
- 27 隔离霜×遮瑕棒×粉饼 轻盈质感肌混搭法...44
- 28 粉状粉底×眼部遮瑕膏 哑光素颜肌混搭法...46
- 29 加入小技巧提升水嫩感 清透无暇粉底妆...47

质感底妆 上演好感美肌 48

- 30 蜜粉强调柔和感 细腻柔光底妆...48
- 31 粉状粉底打造透明感 半哑光棉花糖底妆...50
- 32 用粉底液强调肌肤质感 珍珠润泽感底妆...52
- 33 突出光影视觉效果 光芒古铜美黑妆...54
- 34 进阶立体&阴影技巧 7:3立体收敛妆...56
- 35 视觉中心点遮瑕术 提亮眼下三角区...57

成功打造 自然无暇的底妆 58

- 36 让肤色更加均匀亮泽 基础遮瑕解疑问答...58
- 37 全天候抵御外界刺激 基础隔离解疑问答...59
- 38 巧妙遮盖为妆容加分 基础修饰解疑问答...60
- 39 打造轻透肤质 基础底妆解疑问答...61
- 40 容易出错的修饰技巧 基础腮红修容纠错...62

传神彩妆释放无限魅力

彩妆就像为自己量身定做服装，基础的画法虽然有一定法则参考，但能让你获得自信的妆容确实需要在实践中不断尝试与练习。

8



精致眉形 塑造完美印象64

- 41 修饰出理想眉形 找到最佳眉形法则...65
- 42 成功修饰出理想双眉 修整清爽眉形...66
- 43 塑造双眉立体感 描画浓淡色立体眉...67
- 44 不漏掉每一根眉毛 轻度眉色晕染术...68
- 45 突出自然色眉妆 调整饱满感自然眉...69
- 46 消除双眉的小问题 问题眉部整形术...70

大眼妆透射 双眸闪耀魅力71

- 47 眼线打造美女角度 不同区域清晰眼线...71
- 48 内眼线打造大眼 极细内眼线美目...72
- 49 横向感眼线×眼影 视觉上延长眼形法...74
- 50 眼变大双色眼线 1.5倍大眼斑马眼线...76
- 51 简单呈现清澈电眼 偷懒单色眼影妆...78
- 52 无论谁都可以掌握 粘贴假睫毛技巧...79
- 53 双眼皮×整体假睫毛 经典束感假睫毛...80
- 54 内双×局部假睫毛 强调下垂感假睫毛...82
- 55 膏状眼影强调润泽 轻熟女润目亮泽妆...84
- 56 强调下眼睑重点妆 三段渐变色美目...86
- 57 流行80年代风格 强调下眼影包围妆...88
- 58 眼影、眼线、睫毛 神采大眼妆制胜术...90
- 59 黑色渲染浓重色彩 辛辣哥特风魔力妆...92
- 60 华丽光辉渐变色 十足电眼闪亮妆...94
- 61 可爱与酷感的平衡 甜美ROCK大眼妆...96
- 62 加入简单眼妆技法 复古潮流&变妆...98

强化轮廓 提升清澈黑瞳100

- 63 强调眼睑的轮廓 暖色小烟熏美瞳妆...100
- 64 伪装不生硬长眼角 横向拉伸式美瞳法...102
- 65 视觉上增大眼球面积 棕色纵扩式美瞳法...103
- 66 艳丽水润清澈双眸 彩绘透明美瞳妆...104

打造令人憧憬的 质感唇妆106

- 67 塑造饱满×立体唇 勾勒理想唇形技巧...106
- 68 瞬间提升性感魅力 闪耀唇膏&唇彩...108
- 69 打造令人憧憬的红唇 丰润恶魔风唇妆...109
- 70 利用光影矫正脸形 立体腮红&口红...110
- 71 让唇部绽放耀眼光辉 铜色金属质感唇妆...112
- 72 透射清新甜美气息 嫩粉果冻裸色唇...114
- 73 提升双唇人气指数 完美唇妆小问答...115

消除烦恼 成功打造完美彩妆116

- 74 塑造完美眉形与眉色 理想眉妆小问答...116
- 75 让双眸电力十足 实力派眼妆小问答...117



潮流绚季妆透射魔力

妆容也要与环境、衣饰完美融合成一个整体，提升妆容的好感度与亲和力。

118



春夏的萌动感 光灿妆效118

- 76 绚色演绎纯真表情 春夏裸色波普妆...119
- 77 散发火热艳阳气息 春夏雏菊仿晒妆...120
- 78 颠覆常规底妆步骤 春夏光艳透明妆...122
- 79 修饰出理想柔顺眉梢 春夏光艳透明妆...124
- 80 画出质感LOVE肌 春夏轻薄仿裸妆...126
- 81 女主角级甜美表情 春夏瓷娃娃妆...128
- 82 惹人怜爱可爱女生 春夏洋娃娃妆...129
- 83 下垂感演绎甜美表情 春夏童话少女妆...130
- 84 柔美裸色呈现夏颜 春夏甜美奶茶妆...132

- 85 用相宜色彩魅力装扮 四季妆色搭配技巧...133
- 86 甜美小恶魔平衡搭配 春夏梦幻混搭技巧...134
- 87 解决烦恼可爱变身 春夏甜美妆要点...136

秋冬的蜜糖公主 绮丽变身138

- 88 轻薄遮盖局部暗沉 秋冬唯美素肌妆...138
- 89 华美电眼与深色唇 秋冬深色熟女妆...140
- 90 公主范儿闪亮妆容 春夏清纯公主妆...141
- 91 呈现成熟季节色 秋冬小烟熏妆...142
- 92 用空隙感营造甜蜜 秋冬甜蜜酷感妆...144
- 93 运用高光阴影法则 秋冬低调雕刻妆...145
- 94 隐形眼影打造大眼妆 秋冬芭比公主妆...146

实用秘笈晋升彩妆达人

快速而有效的持久妆与补妆秘诀，修饰脸部的问题，快速应对，保持最佳状态示人。

148



缩短时间的 偷懒化妆窍门149

- 95 5个快速上妆小秘诀 10秒重点上妆术...149
- 96 超快速完成早晨全妆 晨间快速完妆步骤...150
- 97 省时省力的小窍门 偷懒减法妆秘笈...152

打造持久 清爽靓丽的妆容156

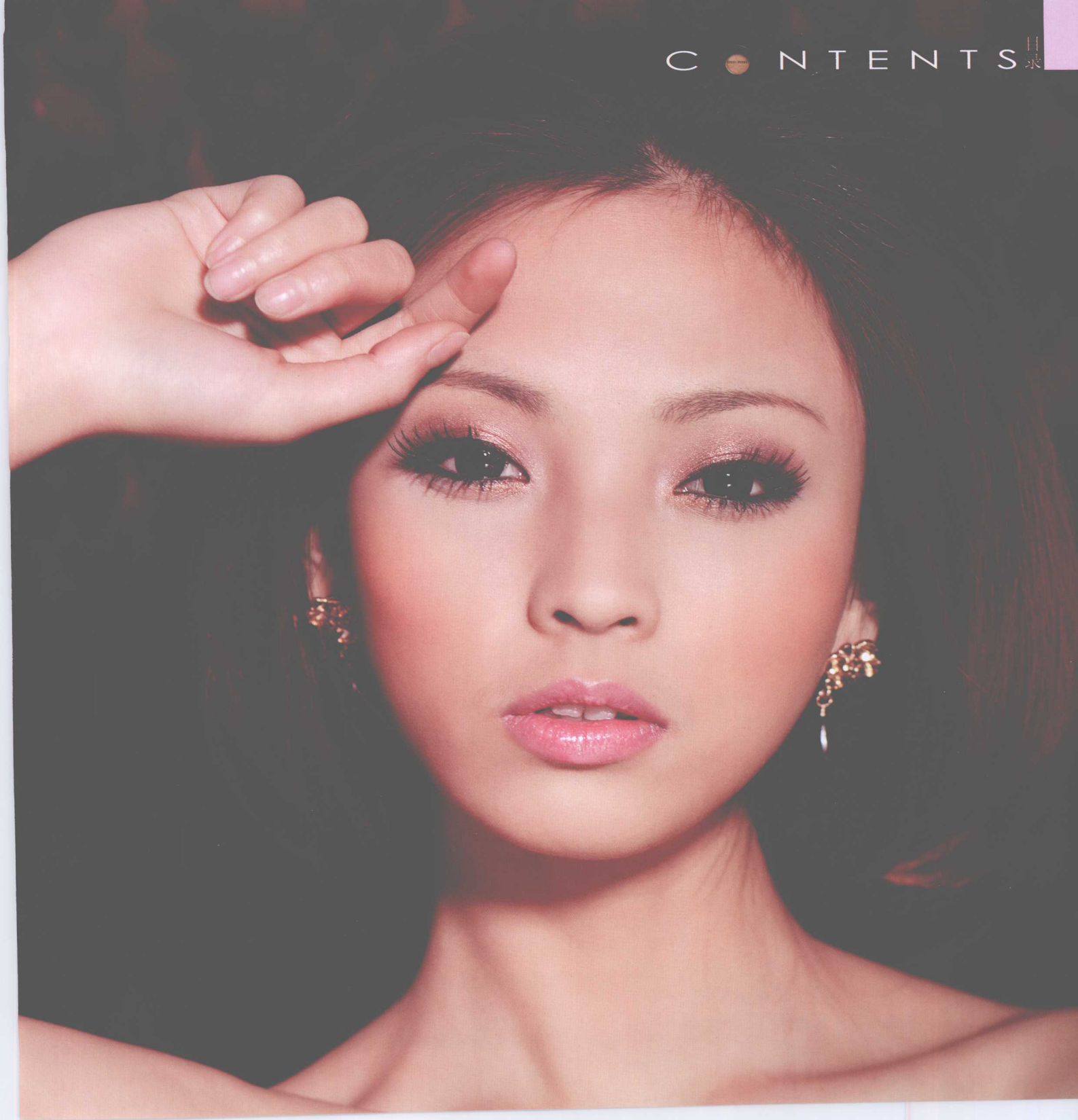
- 98 消除底妆脱妆问题 底妆对症补妆术...156
- 99 脱妆时的有效sos 快速上妆小秘诀...158
- 100 修正彩妆脱妆问题 彩妆局部补妆术...159

- 101 与肌肤完美融为一体 打造轻薄持久底妆...160
- 102 保持一天的眼部魅力 打造不脱落眼妆...162

微整形效果达人 伪妆秘笈164

- 103 变身憧憬的辛辣妆 酷感微整形变妆术...164
- 104 快速调整眼部轮廓 修正眼形整形术...166
- 105 重塑完美电眼 消除烦恼整形术...167
- 106 轻松打造性感双唇 丰润美唇整形术...168
- 107 让脸形戏剧化改变 吸脂底妆整形术...170
- 108 消除不同部位的问题 修容混血彩妆秘诀...172

C O N T E N T S 目次



附录

借助化妆刷提升妆效...174

常用化妆品、化妆工具小管理...176

常用美妆用语汉英日迷你小词典...179

Makeup Tips

01 to 40



\BAsT/

“心机底妆实现无瑕肤质”

“每一张脸，都是一块充满生命力的画布，只有在纯净、细腻的画布上才能绘出美丽的图画。”这是来自彩妆大师植村秀的“肌肤画布”理论。的确，无论想打造什么样的彩妆效果，底妆可以帮助色彩更好地显现。在妆前悉心经营，使肌肤保持水润光滑的健康状况，才能为后续的底妆做好准备。”

”



01

使上妆更贴服

丰富泡泡洗面奶

用洁面品揉搓出丰富而细腻的泡沫，很小的泡沫容易吸除肌肤中的污垢，温柔无负担地清除污垢。可以借助打泡工具，使泡沫更加细腻。

一、从额头部位至脸颊



STEP 1

← 双手从眉心开始向两侧发际方向，纵向呈螺旋形滑动清洁额头处。



STEP 2

← 从鼻翼两侧开始，沿颧骨的弧线，由内向外，呈圆形滑动清洁脸颊。

← 特油腻的部位，可以涂上洁面泡沫1分钟后再进行清洁。正常状态肌肤，可以选择弱酸性洁面乳或无添加洁面皂，使清洁更温和，对肌肤无负担。无论使用哪种洁面品，打出丰富泡沫后进行清洁是永恒原则。



↑ 泡沫洁面粉、起泡球

二、脸部轮廓与鼻部



STEP 1

← 按太阳穴 → 耳前 → 太阳穴，呈椭圆形滑动清洁下颌。



STEP 2

↑ 从鼻翼两侧开始，用指腹由下向上，呈椭圆形仔细滑动清洁鼻梁两侧。

小叮咛：洁面时避免用指腹用力摩擦肌肤，应感觉手指以滚动泡沫的方式轻柔按摩肌肤。特干燥的肌肤，早上只用冷水冲洗即可。热水易破坏皮脂膜，使肌肤变得更干。

三、唇部周围与下颌



STEP 1

← 从唇部下方方向两侧，以嘴角 → 鼻下 → 下颌方向，清洁唇周部位。



STEP 2

← 按嘴角下方 → 耳前 → 嘴角下方，呈椭圆形滑动清洁下颌部位。

→ 天然洁面皂

四、眉部与眼部周围



STEP 1

← 沿眉骨，从眉头到眉梢方向，柔和清洁眉部。



STEP 2

← 分别沿上眼睑与下眼睑，从眼角到眼梢方向，柔和清洁眼部。

POINTS

→ 妆前保养应以补水保湿为主，使细胞排列紧密，抚平毛孔与细纹，肌肤表层变得平滑，彩妆才更服帖。而美白修护等高科技美容品，质地浓稠，易造成脱妆；维生素A等活性成分还会导致光敏感。因此，肌肤保养要分时进行。而且，白天，由于外在刺激，细胞呈防御状态。夜晚，细胞会自我修护。虽然表皮水分散失速度变快，但角质层的渗透力也会提高，保养成分能更深入地渗透肌肤。

02

肌肤零负担

重点卸妆术

脸部卸妆既要彻底又要避免油脂残留刺激肌肤。特别是对于肤质幼嫩的眼、唇部，要使用专业卸妆品重点卸妆。

→卸妆湿巾不含油脂，不用担心油脂残留，对肌肤较无负担，适合卸除非防水型彩妆，比较适合化淡妆后使用。



↑ 便携卸妆湿巾

←化妆棉，应选择有外层的双层无棉絮化妆棉。使用时手法要轻柔，避免过度摩擦引起肌肤敏感。



↑ 双层化妆棉

→卸除防水型睫毛膏，选择摇匀后会乳化的眼唇专用卸妆液，其所含的乳化剂较低，可以避免对眼部造成刺激。油性肌肤在使用保湿洁面品洗脸后，用冷水冲洗，可以收缩毛孔。



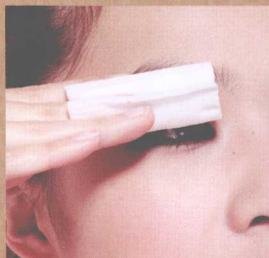
STEP 1

←用棉棒蘸取眼唇卸妆液，仔细卸除眼线。



STEP 2

←眼唇卸妆液滴在化妆棉上。将湿润的棉片在眼皮上敷约10秒，卸除彩妆。



STEP 3

←用手指夹住化妆棉覆盖在睫毛处，微微睁几次眼。



STEP 4

↑然后用蘸取卸妆液的棉棒，仔细轻拭干净整个眼部的残妆。

←针对睫毛膏、眼线、唇膏等眼部、唇部妆容，一定要使用眼唇部专用卸妆油。用脸部卸妆品一起卸除眼妆的话，会使眼部有刺痛感，无法使油脂完全乳化，眼妆卸除不干净，并容易导致睫毛受损、细纹等问题。眼唇部卸妆液可以用在脸上，但是，脸部卸妆液不能用在眼唇部。



↑ 眼唇专用卸妆液

POINTS

→卸妆水：适合非防水性彩妆。不含油脂，对肌肤负担小。搭配化妆棉使用时要轻柔，避免过度摩擦刺激肌肤。

→卸妆乳霜、凝胶：适合一般妆容。适合卸除非防水性彩妆。卸妆时要避免过度按摩超过20秒，否则易将污垢又按回毛孔中。冲脸后，用化妆棉滑过肌肤，如果化妆棉上有彩妆痕迹，应再用卸妆乳清洁一次。

→卸妆油：适合浓妆。遇水即乳化成泡沫的卸妆油，用后感觉很滋润。卸妆时，将卸妆油直接在干脸上涂开，溶解彩妆，再加清水推揉至出现白色乳化物，然后用清水冲净，再用洁面品清洁一次脸部。溶解彩妆的同时，还能深层清洁毛孔。

STEP 5

←将眼唇卸妆液滴在化妆棉上。将湿润的棉片在唇部敷约10秒。



STEP 6

←换一片有卸妆液的化妆棉，抿嘴，轻抚唇部，然后由嘴角向中心纵向卸妆。



←除了粉底，以及口红、眼影、腮红等彩妆品外。如果使用了防晒品、隔离霜，特别是具有修饰肤色功能的隔离产品后，也应使用适合日常妆容的卸妆湿巾、卸妆水或乳液来仔细卸干净。



↑ 卸妆油

03

妆前强化保湿 改善沙漠肌

化妆后不服帖、毛孔粗大、出油等问题，都是因为水分不足造成的。通过保湿护理，使细胞变得饱满，充满弹性的肌肤才能缔造出动人妆容。

一、妆前保湿润泽肌肤



STEP 1

←双手取1元硬币大小的化妆水，轻轻横向涂抹。

STEP 2

→取适量的化妆水于掌心，双手合十用掌温来温热化妆水，提升渗透力。用手掌边轻压边涂化妆水。



↑保湿晚霜

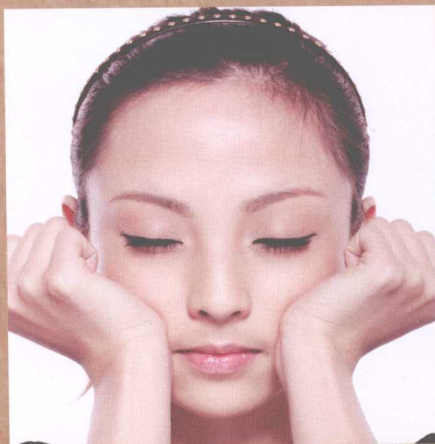
←眼夜间护理时，涂抹面霜增加滋润度。否则即使认真做了保湿，水分也会在夜间蒸发，导致早上起来肌肤十分干燥。



STEP 3

↑整个脸部涂抹保湿乳液，弯曲食指，按由下向上的方向轻轻提拉按摩。

小叮咛：敏感肌肤会因干燥变得更敏感，应成套使用敏感肌专用天然保湿品。如果发现肌肤比平时更干燥，就要按化妆水→乳液→乳液的顺序反复涂抹进行滋润。



STEP 4

↑用双手腕部分别按揉两侧颧骨下方部位，刺激穴位，促进血液循环。



STEP 5

↑弯曲食指，用关节沿耳后颈部，由上向下滑动按摩，促进排毒。用手掌边轻压边涂化妆水。

二、喷雾化妆水定妆

←喷雾化妆水



STEP 1

←敷眼膜前先用温热毛巾敷眼10秒，促进循环。



STEP 2

←然后将眼部精华液轻拍于眼周，敷上眼膜，用手指点按促进吸收。



←眼周肌肤皮脂腺数量很少，一旦干燥就会出现细纹。眼膜可以集中改善干燥问题。敷后再涂抹眼霜加倍保湿，



←保湿眼膜

POINTS

→润泽的肌肤令妆容整洁、持久。除了选择品质好的保湿产品进行护理外，还要掌握一些技巧，提升滋润度。

1. 从身体内部提升保湿能力十分重要。帮助提升肌肤内部水循环的维生素C和胶原蛋白，要每天坚持补充。
2. 如果总是感觉化妆水的渗透力不好，主要原因是新陈代谢紊乱，角质层代谢不好，老化角质降低了美容品的渗透力，阻碍了肌肤对美容成分的吸收。应定期温和去除死皮。

04

近距离也OK

击退草莓肌

认真做好基础护理后，每周针对毛孔与粉刺问题进行1至2次特殊护理，让毛孔更紧致，为上妆打基础。

一、针对问题重点护理



STEP 1

←右手食指与中指分别放在左侧锁骨上下两侧，头部向右侧歪，向内滑按3次，两侧交替做10次。



STEP 2

←因皮脂与老化细胞混合而成的角栓，用油性深层清洁凝胶涂抹在角栓部位，画小圈按摩。反复做10次。

←粉刺肌肤专用美容液



小叮咛：尽早治疗粉刺，首先要做消炎杀菌的护理。基础护理后，应用棉棒蘸取具有杀菌与调节水油平衡的美容液涂抹在粉刺部位重点修护。

二、检查粉刺形成原因

额头

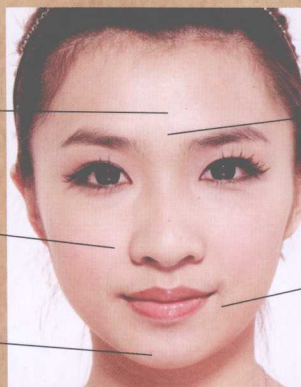
←清洁不彻底，残留污物，及睡眠不足、疲劳导致粉刺形成。

鼻翼两侧

←饮食不规律、肠胃功能紊乱造成粉刺。

下颌

←精神紧张、新陈代谢紊乱、皮脂分泌过多是成因。



眉心、鼻部

←内分泌失调、激素分泌紊乱、便秘所致。

唇周

←缺乏维生素、饮食过量、肌肤干燥是主要成因。



STEP 3

←用磨砂膏轻揉黑头部位，清除角质，揉出并预防黑头。

小叮咛：使用清洁面膜后，再敷上收缩化妆水。粉刺肌肤要充分保湿，但油脂过多会导致粉刺恶化，所以要选择清爽型的保湿产品。晨间针对出油问题，再涂抹控制T区皮脂分泌美容液，使毛孔保持闭合状态。



↑清洁面膜



←水杨酸粉末

STEP 4

↑上底妆时，将打底产品和水杨酸粉末按3：1混合至粉末溶解，在毛孔明显部位画圈涂开，持久平滑毛孔。

三、用洁面刷洗净毛孔



STEP 1

←用柔软的洁面刷蘸取去角质洁面泡沫。也可以用洁面皂加少量水打出泡沫。



STEP 2

←垂直使用洁面刷，用泡沫清洁毛孔处，彻底清除角质与污垢。

POINTS

→虽然要认真清洁皮脂，但不要过度清除油脂，否则会导致肌肤干燥，反而会分泌更多皮脂，形成粉刺。针对粉刺肌肤要充分保湿，但油脂过多会导致粉刺恶化，所以要选择清爽型的保湿产品。在涂抹化妆水时，使用化妆棉容易刺激肌肤，用手轻拍即可。

POINTS

→黑头成因：皮脂和老化角质混合而成的角栓，没有及时彻底清除，表面酸化后形成“黑头”。

→角栓成因：过剩的皮脂导致肌肤的代谢能力下降，堆积了皮脂和老化角质，形成白色突起的老化“角栓”。

→白头粉刺成因：皮脂分泌过旺、化妆品残留，都容易导致毛孔中堆积污垢，形成白头粉刺。

四、喷雾化妆水定妆



STEP 1

→泡澡时，用小片塑料薄膜覆盖在鼻部约5分钟，促使毛孔打开。



STEP 2

→用洁面油打圈按摩毛孔粗大部位。使角栓浮出，

→保湿及清洁护理后，要用化妆棉轻拍收敛化妆水，收缩毛孔并控制油脂分泌。

→糙米洁面油



五、冰镇海绵涂美容液



STEP 1

→在冰镇过的海绵上涂抹适量毛孔美容液。



STEP 2

↑用海绵在毛孔明显部位呈点状涂抹，促使毛孔快速闭合。

POINTS

→清爽清洁：对于粉刺肌肤，要清爽而认真地洗去皮脂。但过分清洁会导致肌肤干燥，从而让皮脂分泌更多。

→减少刺激：为了不让粉刺恶化，尽量避免接触粉刺部位。故护理时要小心呵护，

→充分补水保湿：虽然粉刺肌肤要充分保湿，但油脂过多会导致粉刺恶化，所以，要选择清爽型保湿产品。

→不堆积角质：老化角质覆盖在毛孔上，再经过皮脂堆积就会变成粉刺。通过角质护理，让皮脂分泌均衡，可以避免粉刺形成。

→坚持美白护理：粉刺疤痕不可能马上消除。可以在洁面后，用美白化妆水搭配美白美容液，让疤痕一点点变得不明显。

六、用纸膜重点护理



STEP 1

→用化妆棉沾药用化妆水，要浸透化妆棉片。



STEP 2

→将化妆棉片敷在红肿部位进行重点护理。

STEP 3

→可以根据红肿面积将化妆棉剪成小块，



小叮咛：粉刺处出现红肿，要尽早进行护理。可以用含维生素C的抗炎化妆水或预防粉刺贴膜进行重点消炎。



→樱桃果美容液

→毛孔美容液

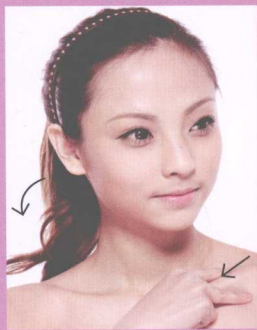
05

快速改善问题肌 妆前美点按摩

上妆前花1分钟做个简单的脸部按摩，可以促进循环，缓解早晨的脸部、眼部浮肿，收紧肌肤，改善暗沉肤色。为化妆打下良好的基础。



一、消除脸部浮肿按摩



STEP 1

←将右手食指与中指分别放在左侧锁骨上下两侧，头部向右歪，向内滑按3次，两侧交替做10次。



STEP 2

←双手置于锁骨下方交叉。边用鼻子慢慢吸气，边慢慢仰头；然后边呼气边低头，反复做10次。



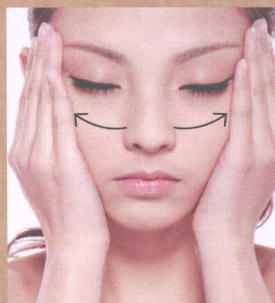
←按摩前，在手部涂抹一些乳液或按摩液，可以提升手部与肌肤的滑动按摩效果。同时滋润肌肤。

二、提升脸颊部位按摩



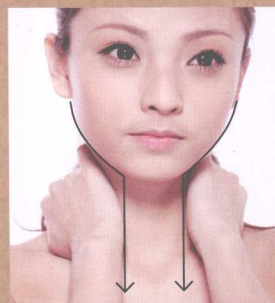
STEP 1

←将食指与中指、无名指置放在眼角下方。



STEP 2

←双手分别向两侧太阳穴方向滑动按摩。



STEP 3

←然后慢慢向耳部后方滑动，经脖子侧面，滑按至两侧锁骨凹陷处。

四、提升脸部轮廓按摩



STEP 1

←用双手大拇指和食指捏住下巴，慢慢向两侧耳朵后方滑动按摩。

三、消除黑眼圈按摩



STEP 1

←涂抹眼霜，用食指从眼梢至眼角呈螺旋状轻轻滑动按摩眼周。



STEP 2

←手指按摩至眼角，经眉骨滑向眉梢下方。



STEP 3

←然后手指经太阳穴滑至颧骨下的凹陷处。两侧交替按摩10次。

STEP 2

←然后慢慢沿脖子侧面滑向锁骨下方的凹陷处，按压几秒钟。

06

完美妆容前奏 美容小问答

脸部卸妆，既要彻底又要避免油脂残留而刺激肌肤。特别是对于肤质幼嫩的眼、唇部，要使用专业卸妆品重点式卸妆。

Q 唇部脱皮，唇色逐渐变深。涂抹再鲜艳的唇膏都黯然失色？

A 日晒与堆积在唇部的老化角质，会造成唇部粗糙、唇色暗沉。上唇妆前应进行集中滋养。热敷唇部，软化角质后，用天然磨砂膏按摩并涂抹厚厚的美容液，然后敷3分钟唇膜。护理后再涂抹防晒唇膏。集中进行滋润+防护，可以提升唇妆效果。

Q 可以在家中使用的焕肤产品，其常见成分有哪些？

- A**
1. 左旋维生素C
可以提升肌肤明亮度与通透感，促进黑色素代谢，美白肌肤，减少细纹。
 2. 精纯维生素A
一些产品中还添加了特殊成分，有助淡化和抚平皱纹，同时提亮肤色。

3. 果酸与水杨酸
加速老废角质的脱落，促进新生细胞的再生。减少色斑，改善问题肤质。



←水杨酸粉末

Q 化妆后经常感觉肌肤干燥，用矿物水喷雾后适得其反？

A 矿物水本身几乎是不含保湿成分的，在上妆后使用会带走肌肤的滋润成分，变得更干燥。如果化妆后一段时间，肌肤干燥、起粉。这时，可以喷一些含有保湿成分的化妆水或美容液，并抚平两颊。使用的化妆水或美容液应选择油分少的产品，否则就会破坏妆容，

Q 妆前敷面膜，可以快速改善干燥肌肤，提升妆容持久性？

A 美白面膜常含有酸类成分，对于需要急救的干燥肌肤反而会有过度刺激的危险，所以还是尽量把强效修护功能的产品留在晚上使用。其中，片状保湿纸面膜是效果最棒的选择，因为泥状和膏状面膜对于脸的附着力较好，在妆前使用会有清洁不易的麻烦。

Q 经常化妆，肌肤长期吸收彩妆品会让脸色变黄？

A 虽然很多成分已被改良，不至于发生这样的问题。但不管你用的是什么品牌的彩妆品，都要彻底清洁、卸妆，同时定期去角质保养，就可以避免色素沉淀的不良后果。另外，不要去冲动购买来路不明的美容化妆品，特别是一时间口耳相传的效果并不能保障肌肤的健康，受争议的成分往往会带给肌肤难预料的后遗症。

Q 高机能化妆水比一般的化妆水更有效？

A 所有化妆水都是以保湿化妆水为基础，差别主要是有的添加了一些技能性成分及渗透力强弱不同。高机能化妆水通常含有玻尿酸、胶原蛋白、氨基酸、多肽类保湿因子，具有修护、抗老化的保湿力。较适合干燥老化的问题肌肤。年轻肌肤，使用一般化妆水就足够了。



↑妆前柔肤水

Q 使用含酒精成分的化妆水可以获得杀菌功效，让肌肤变清爽？

A 虽然含酒精成分的化妆水可以使肌肤更加清爽，但长期使用，酒精会带走肌肤应有的脂质，造成水油失衡，肌肤抵抗力减弱，就会出现敏感、老化问题。可以选择植物配方的具有杀菌功效的化妆水。

Q 如何不依赖保养品，而通过饮食调养获得完美肌肤，内在美颜？

A 如果肠道内壁附着过多的老废物质，会妨碍身体吸收营养，吃再好的营养品，也无收效。所以适时清洁肠道是由内而外美容的重要环节。另外，胶原蛋白的补给也不容忽视。针对粗糙、干燥等问题，从体内修护，有效改善肌肤弹性，回复紧致、无暇。



↓胶原蛋白粉

←膳食纤维粉