

四季都惊艳的化妆术

孙 滕◎编著

不一样的 美妆 魔法书



一部体贴又详细的化妆宝典

每一个为了美丽而不遗余力的女人，任何年龄都希望自己的美丽容颜永不打烊。本书为读者揭示最实用的美妆秘诀，告诉你如何在美容的领域大获全胜，让你成为名副其实的“美妆大王”！

中国文史出版社

图书在版编目（CIP）数据

不一样的美妆魔法书 / 孙朦编著. -- 北京：中国
文史出版社，2013. 4

ISBN 978-7-5034-3990-2

I. ①不… II. ①孙… III. ①化妆 - 基本知识
IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第085416号

责任编辑：詹红旗

封面设计：昇昇设计

出版发行：中国文史出版社

网 址：www.wenshipress.com

社 址：北京市西城区太平桥大街23号 邮编：100811

电 话：010-66173572 66168268 66192736（发行部）

传 真：010-66192703

印 装：三河德利印刷有限公司

经 销：全国新华书店

开 本：787毫米×1092毫米 1/16

印 张：20

字 数：210千字

版 次：2013年9月北京第1版

印 次：2013年9月第1次印刷

定 价：36.00元

文史版图书，版权所有，侵权必究。

文史版图书，印装错误可与发行部联系退换。



前



言

据专家统计，美国女性每年购买化妆品约花费 300 亿美元；在日本，一个女性平均一生所要使用的基本化妆品中，化妆水为 980 立升，各类霜膏为 150 千克，乳液为 125 立升，口红 400 克。以上这组数字，足以令男人大吃一惊。那么，女人为什么要化妆呢？

答案就在脸上。

唯一真理是——化妆是存在的，丑陋并不存在；脸孔是化出来的，美则是永远愉悦、变幻无常的。

化妆发展到今天，不再只是改善缺陷，还成了一门独家艺术。雕塑面部，从面部表现出内心的光亮，或以调色盘般的各种色彩表现明暗的区别，形成革命性及带动社会审美思潮的特殊力量，成为艺术欣赏美、大众流行指导与借鉴的对象。

女为悦己者容，道破了化妆的“天机”，目的是为获得异性的青睐。早在公元前 200 年就有美容化妆的专著告诉女人如何通过化妆来吸引男人，并建议还可以用文身和染发及牙齿来使脸孔显得更美丽。而现代，美国贝拉明大学的心理学家唐·奥斯本做过一项试验，他给 50 名男性评定人看一些上妆和未上妆的妇女照片。结果表明，在未上妆妇女的照片中，无论提供的女人照片多么好看，都大大降低了对她的魅力评价。大约 80% 的评定人喜欢化了妆的模特相片。这促使奥斯本力劝所有的妇女回到美容院

去，向职业化妆师寻求帮助。

这似乎说明了“美貌先于其他因素”的定律。事实上，女人通过化妆使女人对自身的感觉找到了展示的舞台，“悦己者”已不单单为吸引异性，也是“取悦自己”。有的女性坐在梳妆台前看自己看得出神，就是在化妆的过程中看到变化了的自己而感到快乐，通过检阅自我的容貌而获得愉悦的心情及自信，从而使脸上具备神采。化妆，毋庸置疑地成为了对女性认证的一部分。

人的第一个感觉是对他自身存在的感觉，即外表的第一印象。化妆正好显露出你自己，标识出你自己，因此显得至关重要。

女人通过化妆，用粉底抹去一张原色的脸，为的是创造出一张理想的脸，尤其起着弥补缺陷的神奇功能。恰到好处的眼影使双眼熠熠生辉，明亮有神，眼角的细小皱纹已完全不露痕迹地消失了。

一位狭窄脸的少女把腮红涂在远离鼻子的地方，利用视错觉使脸看起来更丰满一些；而宽面孔的少女应避免将它涂得离耳朵太近，把它涂成垂直且模糊不清的一片则使脸部有效地“收缩”。

化妆，不再是制造一幅假面，“还是喜欢素面朝天的你”这种概念已经有点牵强，因为化妆是对脸孔——这个隐藏与泄露人类情感的场所的表达，不管你是想扮靓，扮酷还是扮“丑”，都是人格和个性体现张扬的场所。

《不一样的美妆魔法书》共分为十二辑，主要讲述了各种不同妆容的化妆原则和技巧，为现代的都市女性提供了化妆的基础知识。如果你能熟练地掌握化妆原则以及技巧，那么你就可以熟练地化出一个理想中的妆容。

希望这本书能真正帮到每个女孩，让大家找到适合自己的装扮风格和方法，只要勤加练习，我相信你能比我做得更好，搭配得更好，更有你自己的味道！



第一辑

基础讲研,美肤完美搭配指南

- 一、给肌肤一碗养生汤 / 2
- 二、美白全攻略,打造美丽动人的瓷娃娃 / 14

第二辑

彩妆入门必知——让你惊艳蜕变的化妆箱

- 一、基础化妆的必备工具 / 36
- 二、化妆用品的保养 / 49

第三辑

不可不知的金牌美妆品

- 一、常见化妆品的种类介绍 / 54

二、分享口碑最好的护肤品 / 105

第四辑

时尚彩妆DIY,打造魅力女神

一、完美彩妆第一步,底妆配色技巧 / 120

二、完美彩妆第二步,局部配色秘笈 / 136

第五辑

视觉心机,彩妆重塑五官技法

一、电力眼妆,瞬间动人 / 146

二、细节修饰,让美丽持久闪亮 / 155

三、脸部轮廓整形妆 / 166

第六辑

玩妆高手,不同场合尽显魅力

一、经典正妆,在众人面前大放异彩 / 178

二、时尚靓妆,百变造型美不胜收 / 185

三、完美婚照新娘护肤与美妆技巧 / 191

第七辑

祝你开运,彩妆改变运势

- 一、收获爱情的蜜恋开运法 / 200
- 二、收获事业的人气开运法 / 208

第八辑

四季美妆物语

- 一、明媚清透的花漾春妆 / 214
- 二、度假黄金季夏妆 X-file / 218
- 三、变身为浓浓风韵的秋季女神 / 227
- 四、备受瞩目的冬季雪之精灵 / 233

第九辑

美肌之道,卸妆全方位护理提案

- 一、脱妆补救 / 242
- 二、卸妆 / 251

第十辑

三分养,七分护——美女是这样炼成的

- 一、沐浴巧睡,肌肤又好又美 / 270
- 二、天然化妆品,让你拥有无斑玲珑面 / 280

第十一辑

美发宝典,打造滋润滑顺秀发

- 一、秀发如云,内外协调说养护 / 294
- 二、不同款型的发型,为你的形象加分 / 304



第一辑

基础讲研，美肤完美搭配指南



一、给肌肤一碗养生汤

俗话说：好的开始是成功的一半！我要说：好的肌肤底子成功裸妆的最大功臣。如何在“妆前保养”抢得美肤先机，请你一定要跟着这样做……

就让我们从头说起，告诉你，一个化妆造型师眼里的完美和成就完美的秘诀。若想让皮肤在化完妆后呈现出最好的效果，皮肤的基础护理必不可少。好的皮肤就像是一块优质的玉石，无论怎样雕刻，都是一块美玉。

洁面完美肌肤由洗脸开始

在我看来，清洁，绝对是保养皮肤最重要的步骤。爱美的你，即使每天早、中、晚各洗一次脸，也未必洗得干净，因为看似简单的洗脸动作，其实是很有学问的！

洗脸的目的在于保持皮肤的清洁。皮肤上的许多组织如皮脂腺、汗腺、角质等，都会因新陈代谢而容易形成污垢，如果放任不管，就会引起皮脂酸化及毛细孔堵塞，导致皮肤发炎，甚至是其他不良症状。所以，掌握正确的洗脸方法是建立正确的洗脸观念的核心。



测试：帮你认识自己的皮肤类型

皮肤所呈现的状态，会因年龄、季节、身体状况等因素而改变，因此，必须依据皮肤的生理属性进行适当的清洁保养，才能创造出理想自然的美肤。下面，请先进行一次肤质测试吧，正确了解自己的皮肤类型，根据不同的肤质采取不同的洗脸方法，就能洗得干净洗得漂亮。

A 组

- 1.觉得一般的洗面程序无法洗净鼻头及毛孔中的污垢。
- 2.夏天时会不停地使用吸油面纸。
- 3.只要能洗干净就好，使用再便宜的洗面乳也无所谓。
- 4.喜欢有薄荷般清凉触感的保养品。
- 5.晚上洗脸之前总是忘记洗手。

B 组

- 1.试用一些美容保养乳液时，常觉得不够滋润，没有效。
- 2.皮肤较薄，呈现半透明的状态。
- 3.只要在户外逗留一会儿，皮肤马上就被晒黑。
- 4.冬天肌肤干燥时会觉得有点痒。
- 5.每次都要搽很多面霜才能使肌肤稍感滋润。

C 组

- 1.曾经有搽了保养品后肌肤感觉刺痛的经验。
- 2.还没有找到能让你安心使用的护肤产品。
- 3.上粉底时常有粉浮在面上的感觉。
- 4.曾经有皮肤科医生确定你是敏感性肌肤或过敏肤质。
- 5.喜欢使用低刺性的婴儿护肤品。

D 组

- 1.眼睛下方及眼尾已经出现了小细纹。
- 2.喜欢并经常使用进口品牌的化妆保养品。
- 3.每天都 very 忙碌，除了洗脸之外，没有时间做其他保养。
- 4.比较喜欢洗完脸后有皮肤点紧绷的感觉。





5.25岁后才开始注意保养皮肤。

E 组

- 1.习惯用手指挤压出T字区的毛孔污垢。
- 2.鼻部周围很油，但脸颊及眼部却很干燥。
- 3.觉得自己的皮肤不很正常，时好时坏。
- 4.鼻翼及两颊的毛孔非常明显，光凭肉眼就可以看得清楚。
- 5.如果加班或是玩到很晚，肌肤会变得油亮亮的。

用“是”或“否”的方式回答上面的25道问题，看看自己与哪一组所描述的情况更接近一些，选择回答“是”最多的一组，然后对照确定自己的肤质类型。

不同肌肤的洁面处方

A 偏油性的面疱肌肤

你的皮肤除了眼部以外，都属于皮脂分泌旺盛的状态，这可能是压力、饮食或者生理问题造成的。因为皮脂分泌旺盛，毛孔常受皮脂的压迫而张开，或者出现几颗类似青春痘的面疱，肌肤表面看起来也较为粗糙。

因为肌肤纹理粗糙，很容易藏污纳垢，要特别选择洗净效果好、温和，并让肌肤有润泽感的洗面产品。面部生有面疱时，应选用含有消炎成分的清洁乳，以预防及消除面疱，避免细菌感染。

用双手的中指和无名指沿下巴向上方打圈，并同时伴随按摩动作。在T字容易出油部位要来回按摩数次，以便彻底清除油垢和污垢。

具有成熟肌肤的你最好不要使用一般青春期适用的面疱专用洗面乳，因为那些洗面乳中的洗净成分脱脂及杀菌力太强，对于成人肌肤反而会造成伤害，使面疱更加恶化。

B 会紧绷的干性肌肤

属于干性肌肤的你，由于面部皮脂分泌非常少，在洗脸后会觉得很紧绷。所幸你的皮肤虽然薄、肌肤的表层比较脆弱，但是真皮层仍然健康，如果加强呵护，就会保持长久的健康状态。



由于干燥现象明显，所以如何在去污的同时又能保持肌肤的润泽是最重要的。含有长效保湿成分的洗面剂，亲肤性高的清洁乳，可温和而彻底地清洁皮肤，使皮肤清洁后不至于流失过多的水分。

由于肌肤缺水，很容易造成干燥、脆弱等现象，在洁面时一定要手法轻柔，使洁面乳中的补水因子均匀渗透到皮肤之中，起到洁面与补水的双重功效。

此类型肌肤比较干燥、脆弱，因此，含有酒精成分的洁肤品和保养品会加速皮肤中水分的蒸发，是绝对不适合的。

C 敏感性的干性肌肤

因为皮肤的角质脆弱，你的肌肤对于化妆品、紫外线、灰尘等外在因素均缺乏抵抗力，只要一点点刺激就会红肿、发痒，甚至会有小颗粒或疼痛等发炎现象出现。另外，对于香料、酒精等也会产生明显的过敏反应。

对于干燥及敏感性的肌肤来说，清洁力强但脱脂力弱的低刺激性洗脸用品最为适合。选择产品时应小心谨慎，产品中应绝对不含酒精、香料、色素，应使用温和的、具有轻微消炎杀菌作用、稳定性高、可强化微血管壁的洁面乳。

对于敏感性肌肤来说，任何一个护肤动作都要十分地轻柔，且时间不宜太长，因为你的每一个动作对敏感的皮肤都会产生威胁。洁面时要特别注意，用量过多或起泡不完全都会给肌肤带来负担，所以使用前要充分揉搓使其起泡，再轻轻地按摩肌肤，但不要用水冲洗太久，以避免油脂流失过多。

清水洗脸虽然不会对肌肤造成刺激，但是对于去除污垢却毫无效果，因此还是应该选择那种专门为敏感性肌肤设计的专业洁面乳。

D 提早出现老化现象的老年肌肤

你的皮肤会因季节及环境的变化而干燥，或因熬夜而泛油光。随着年龄的增长及日晒、压力等原因的影响，皮肤极易出现干燥、失去弹性、小细纹等现象，肌肤原有的防卫功能变弱。

此类型肌肤因水分不足，已经开始有老化的迹象，在洗脸时以选





择洗净力好又温和的洁面品为宜。其中最好含有高比例的维他命及植物性油脂，使干燥的皮肤在清洁后，于皮肤表面形成滋润性的保护膜。另外，含胶原蛋白的洗面奶、营养水，也是干燥老化肌肤的首选产品。

在做清洁时，应注意手向斜上方打圈，并保持每个动作都起到提拉作用。切忌向下打圈，以免使已老化的肌肤更加松弛。

传统的香皂并不适用于此类肌肤，在洗脸后要选择保湿效果高的化妆水配合，才能改善面部老化干燥现象。

E 混合性肌肤

你的脸部肌肤有干燥的部位，也有出油的困扰，而且非常容易受到季节气候的影响。在温暖的季节里，T字区与鼻翼附近的毛孔皮脂分泌明显旺盛，肌肤虽少有敏感反应，但是T字区的毛孔污垢和黑头粉刺也很令人烦恼；而到了寒冷干燥的时候，眼部、唇部、两颊等部位又会弹性降低，严重干燥。

洗脸时，因两颊及眼部周围容易干燥，但鼻头又有粉刺，所以那种能彻底清洁毛孔污垢、洗净力好的洗面剂很适合你，可深层清洁肌肤，收缩毛孔，同时可调节全脸的油水平衡。

对于特别容易泛油的鼻翼部分，应用中指上下移动的手法，仔细清洗两次。使用温水洗净后，别忘了用冷水收缩皮肤毛孔。

在洁面后，使用能收敛T字区毛孔的化妆水，可收缩毛孔并调节局部的油脂分泌。

保养小教室——正确洗颜知多少

先把手洗干净，再以温水将脸部沾湿，这样，毛细孔才可以暂时张开。切记，勿用脏手洗脸。并且水温要与体温相当，只有温热的水才容易发挥功效。

接着涂擦洗面乳。如果是使用固体洗面皂，必须先在手上加二至



三滴水，搓出泡沫来再洗脸部。如果是软管液态洗面乳，则可以直接涂抹在脸上。

轻轻把洗面乳涂在肌肤上，再以螺旋方式在脸上轻轻按摩。

使用小毛巾，沾湿后抹擦全脸，亦可用清水冲洗。

1. 洁面时需特别注意的部位

脸颊及鼻侧

用清洁乳洗脸，通常要使用食指、中指及无名指第二关节以上的部位，而鼻侧细部则须以指尖的腹部细心呵护，所以要注意指甲不要留得太长。

唇部

在使用卸妆液之后，一定要再彻底清洁一次。

眼部

眼部的肌肤非常敏感，必须使用专用卸妆用品。卸完妆后再以洗面乳洗脸即可。

发际、鼻翼及下巴边缘

这几个部位是最容易被忽略的地方，洗脸时必须特别注意。

2. 完整洁面的4要素

TIME——时间

每天清晨起床后与下班回家进门之后，是两个洁面的最佳时间。特别是经常化妆的OL们，更需要将带妆时间降至最低，因此最好一进家门就洗掉脸上的污垢与彩妆。

Amount——次数

不要以为洗脸次数越多才会越好，一天洗脸二至三次就已足够，超过三次就太多了。一般来说，干性皮肤一天两次，油性皮肤一天三次，再加上正确使用洗面乳，就可维持皮肤的弹性。

HOW——方法

在使用了洁面乳后，需要用大量的清水将洁面乳洗干净，最佳的





清洗次数为十次左右。如此，不仅可以肌肤喝饱水，也能避免洁面产品堵塞毛孔而生出粉刺。

GOODS——工具

除了一瓶优质的洁面乳以外，毛巾亦是洁面的重要工具。一定要有自己专用的毛巾；洗脸用的毛巾应和洗澡用的毛巾分开；洗脸用的毛巾，应选用吸水力强、容易风干的那种。

3. 教你识别特殊功能洁面产品

Cleansingfoam

表示有泡沫的洁面产品。

OilySkin

适用于油性肌肤的洁面品。

Anti-bacteria

去油光抗菌型洁面产品。

BotanicalHydration

植物保湿型洁面乳。

4. 花样洁面小贴士

白醋洗脸

油性皮肤，洗脸时在热水中滴几滴白醋，能有效地清洁皮肤上过多的皮脂、脱屑，使皮肤光洁美观，并减轻毛孔阻塞状况。

玫瑰花洗脸

干性皮肤，在浸泡了玫瑰的水中加几滴蜂蜜，用它沾湿整个面部，再用手拍至干。每晚反复 2~3 次，能使面部滋润、光滑、细腻。

海盐洗脸

衰老皮肤，早晨用冷水洗脸，水中可加些食盐，最好是海盐；也可用冷的浓茶水洗脸，或在洗脸水中加入鲜果汁。

草药洗脸

如皮肤特别干燥，可用甘菊、洋苏叶、甘椴树花、问荆等制作的



草药汤洗脸（选用其中一种或用多种等量混合均可）。先将草药用两杯热水浸泡，再用文火煮 5~10 分钟，放凉后过滤。

用这种草药水洗脸，会使皮肤柔软、细腻、富有弹性。

软水洗脸

最好使用软水洗脸，如果身边没有软水的话，可将生水煮沸 1 小时后澄清，或将半杯牛奶（一撮食盐亦可）溶在 1 升水中，即可将硬水软化。

保湿水嫩的肌肤最美丽

从事化妆造型这么多年，我发现，最漂亮的肌肤莫过于年轻而有弹性、像水蜜桃般饱满欲滴的肌肤了，不仅上妆容易，而且能在淡妆的效果下呈现出自然健康又透明的完美质感。因此，我在这里特别提醒所有爱美的女士们，无论你的肤色是深是浅，最重要的是让它充满水份。

跟我来做一个湿度测试：

- 1 皮肤虽然没有皱纹，不过摸起来却粗粗的。
- 2 就算用非常滋润的洗面乳洗脸，洗完脸后依然有紧绷的感觉。
- 3 从 20 岁那年起，眼角、额头或嘴角就已经出现隐约的细纹。
- 4 只有使用粉底液才能让肌肤看起来细滑，如果使用粉底霜或两用粉饼时，脸上的妆就会变得浮浮的。
- 5 有时会发现，嘴角及两颊干燥得好像撒了一些细粉似的。
- 6 每次上完蜜粉及眼影时，会觉得肌肤不舒服。
- 7 每天喝的水少于 1 公升。
- 8 不喜欢吃蔬菜水果，是个完全的肉食主义者。
- 9 夏天喜欢开着冷气，而冬天则一定要开着暖气炉。
- 10 不喜欢擦隔离霜，也不喜欢做一些如防晒、按摩等琐碎的保养工作。

