

● 完美女人塑造计划
● 叶家静 编著

变脸秘笈

天津科技翻译出版公司

作者简介



叶家静，中华全国工商联美容化妆品业商会副会长、天津美容化妆品业商会会长、CIDESCO斯佳国际美容协会名誉会长、亚洲美容美发协会美容技术总监、国家卫生部劳动部美容及教育专家、劳动部第34职业技能鉴定所所长、天津市政协委员、优秀共产党员、劳动模范、叶家静美容总公司董事长、执业医师、高级技师。叶家静女士长期致力于医学美容和美容教育的发展，获得国际美容界最高学位国际美容CIDESCO高级美容师证书。她创造了叶氏云眉技法，获得"中国美容文饰特别贡献奖"。其论文《论自然纹眉的审美效果》获得国际医学美容大会论文银奖，《寻求美容的整体设计》获得国家科委评选的首届中国科学美容论文二等奖。她编著出版的《女性自我审美形象塑造》一书获北方图书二等奖。

完美女人塑造计划

变脸秘笈

编 著：叶家静

编写人员：张 云 苏 晶 孟昭辉

摄 影：杨 帆

化 妆：孙 博

模 特：刘 璇 刘 玲



天津科技翻译出版公司

图书在版编目(CIP)数据

变脸秘笈 / 叶家静编著. —天津:天津科技翻译出版公司, 2007.1

(完美女人塑造计划)

ISBN 7-5433-2083-5

I. 变... II. 叶... III. 女性—化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2006)第129435号

出 版: 天津科技翻译出版公司

出 版 人: 蔡 颢

地 址: 天津市南开区白堤路244号

邮政编码: 300192

电 话: 022-87894896

传 真: 022-87895650

网 址: www.tsttpc.com

印 刷: 山东新华印刷厂临沂厂印刷

发 行: 全国新华书店

版本记录: 889×1194 1/32 2.25印张 60千字

2007年1月第1版 2007年1月第1次印刷

定价: 15.00元

(如发现印装问题, 可与出版社调换)



前言

美是女人永恒的话题。完美，是女人共同的心愿。自古以来，窈窕淑女始为君子之好逑。美丽的女人永远是人们关注的焦点。

时代发展到今天，女人的社会角色同时也赋予了自身更深的内涵和更广的外延，她们应该是精品、健康、智慧、爱情、独立、气质、心态、身价、美貌、美妙声音等等的女人，如此的女人方可称为完美女人。那么怎样才能达到这些目标呢？请你跟我们做一次能量养颜、美体塑形、化妆设计、纤手美甲、百变发型的学习与体验，完成完美女人塑造计划，你将会成为一个在个人整体造型方面充满自信的全新的你，会让你周围的人大吃一惊，会使你的工作、生活面貌焕然一新。

这套完美女人塑造计划丛书分五个部分，是一个完整的结构，但又独立成书，便于读者根据自己的情况选读。参与这套丛书编写的都是权威的专家和专业人士，有医学专家、教育专家、养生保健硕士、发型美体化妆高级技师，他们都具有相关专业的丰富的实践经验和理论基础，将会给你提供有益无害的技术支持。希望通过我们的努力，来完成你完美女人的梦想。





目 录



Part 1 妆前篇

判断你属于哪种皮肤 ▶▶ 7

洗脸大揭秘 ▶▶ 8

浇灌一张水嫩的脸 ▶▶ 11

Part 2 化妆篇

你属于哪种脸型 ▶▶ 17

● 美女之颜，始于底妆

不同肤质的粉底选择 ▶▶ 18

脸型与粉底用色的关系 ▶▶ 20

打粉底的 8 个步骤 ▶▶ 21

● 画龙点睛

如何画眼线 ▶▶ 27

眼部彩妆画法 ▶▶ 30

各种眼型的化妆技巧 ▶▶ 32

● 眉完眉了

修眉 ▶▶ 36

画眉基本法 ▶▶ 38

脸型与眉型的搭配 ▶▶ 40

● 腮红花开

不同脸型的腮红涂法 ▶▶ 42

涂腮红的各种方法 ▶▶ 44

● 唇唇欲动

- 常见的唇型 ▶▶ 48
- 完美唇妆四步法 ▶▶ 49
- 巧画美唇 ▶▶ 50



Part 3 妆型篇

● 四季化妆法

- 春季妆 ▶▶ 56
- 夏季妆 ▶▶ 58
- 秋季妆 ▶▶ 59
- 冬季妆 ▶▶ 60



● 实战妆面

- Party 妆 ▶▶ 61
- 职业妆 ▶▶ 63



Part 4 卸妆篇

● 五步卸妆法

- 眉部卸妆 ▶▶ 65
- 睫毛卸妆 ▶▶ 65
- 眼部卸妆 ▶▶ 66
- 唇部卸妆 ▶▶ 67
- 面部卸妆 ▶▶ 68



变脸秘笈

BIAN LIAN MI JI

之

妆前篇

ZHUANG QIAN PIAN



肌肤是美丽的基础。无论你属于哪一种肌肤，恰当的护理是最重要的。所以，做好妆前肌肤护理能使你的妆容更加完美无瑕、亮采出众！

判断你属于 哪种皮肤

动手化妆之前,让我们先对面部皮肤的分类做个详细的了解!

皮肤分为多种类型,化妆品也是针对不同肤质而设计的。了解皮肤分类才能根据自己的肤质选择适合的化妆品。化妆是为了让脸蛋更精彩,可不要因为不顾肤质盲目选择化妆品而“弄巧成拙”哦!



常见皮肤的五种类型:

中性皮肤:

pH 值为 5~5.6,皮肤红润细腻,富有弹性,毛孔较小,皮肤不干不油。

干性皮肤:

pH 值为 4.5~5,毛孔细小,皮脂分泌量小,皮肤较干燥,易生细小皱纹。

油性皮肤:

pH 值为 5.6~6.6,毛孔粗大,皮脂分泌量多,皮肤油腻光亮,易生粉刺痤疮。

敏感性皮肤:

皮肤较薄,对外界刺激很敏感,易出现局部红肿、刺痒等症状。化妆时,应尽量避免化妆品对皮肤的刺激,注重眼部、唇部的保养,以减少敏感现象的发生。

混合性皮肤:

额头、鼻部为油性皮肤,油脂多、发亮;其他部分为干性皮肤,红白细嫩,对阳光中的紫外线敏感。约 80% 的女性属于混合型皮肤。

洗脸 大揭秘

洁面是妆前最基本最重要的准备工作之一。正确的洁面方法不仅能清除掉深藏在脸部毛孔中的油脂和污垢,更能使妆面效果亮采出众。

正确的洁面步骤

1. 先用香皂把手洗干净

不洗手就进行洁面可绝对不行。不干净的手会影响洁面品的起泡程度,而且也会使清洁力度下降。所以干净的手是洁面的基本条件!

2. 要用温水清洗脸部

用温水洗脸可以使毛孔张开,更利于污垢浮于表面。洁面品也可以溶入毛孔进行深层清洁。如果用冷水洗的话会使毛孔收缩,无法彻底清洁,一定要注意避免。



3. 在洁面品中滴两三滴温水

让洁面品充分起泡需要水分和空气。但水如果太过,泡沫就不细腻,先滴两三滴温水,如不够可再加。



4. 泡沫快要手掌中溢出来就可以了

如果使劲搓脸的话，在祛除污垢之前就会弄伤肌肤，泡沫可以起到洁面绵的作用而不损伤肌肤。所以应该在手掌上弄出很多泡沫为宜。



5. 首先从皮脂多的T字部位开始

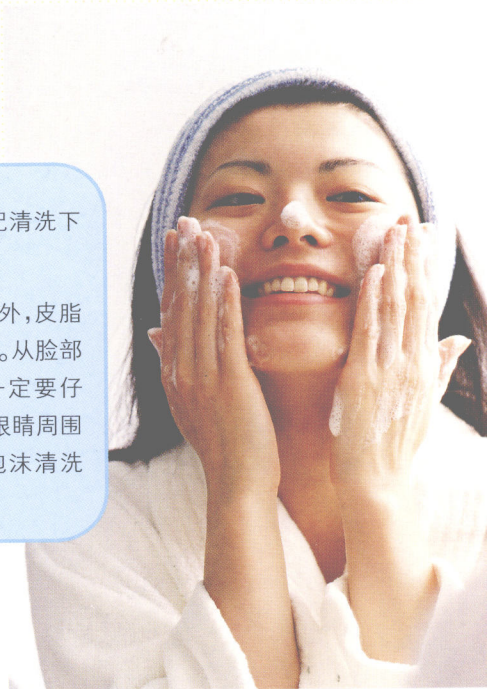
为了让泡沫吸附更多的皮脂，首先应从皮脂最多的T字部位开始洗。额头部位是由里至外，鼻子则要在鼻尖部位转圈清洗。

6. 脸颊部位要轻柔地画圆清洗

皮脂较少的脸颊部位，不要擦洗而应像抚摩一样画圆清洗。手不要直接接触肌肤，而是利用“泡沫绵”来清洗。

7. 一定不要忘记清洗下颌处

除了T字部位之外，皮脂最多的是下颌处。从脸部边缘到下颌处一定要仔细清洗。最后在眼睛周围和鼻子底下用泡沫清洗结束洁面。



8. 清水冲洗 20 次以上是基本原则

为了清洗掉泡沫,要用流动水冲洗 20 次以上,一直到没有黏滑的感觉为止。擦拭清洗的方法会因摩擦损伤肌肤,因此不建议使用。

9. 检查是否有没冲洗干净的地方

即使是认真冲洗,发际和脸部边缘也可能会有冲洗不干净的时候。照着镜子检查一下,如果有不干净的地方再冲洗一下。

10. 用干净的毛巾轻轻吸干脸部水分

如果用准备好的干净毛巾刻意硬擦的话,会起到反作用。可轻轻地将毛巾按在脸上将水吸干。



浇灌一张

水嫩的脸

洁面之后,就该用化妆品为肌肤保湿啦。

水分是美丽肌肤的第一要素,美白、防晒、控油等是在补水保湿的基础上完成的。缺水引起的肌肤问题绝不是干燥那么简单,几乎每种肌肤问题都与水分补充和保持有关。任何季节、年龄、肤质的肌肤问题,都可在水的抚慰和滋润中实现完美。



● 洁面程序完成后,以拍打的方式上化妆水,不但可促进血液循环,还能使肌肤光滑有弹性。油性皮肤的美眉可以多用点有收缩毛孔作用的爽肤水,在毛孔较大的地方多按一下,或者用一只小小的旅行用乳液瓶事先装些爽肤水冰在冰箱的保鲜室里,要用时,就从冰箱里拿出来均匀地喷在脸上。

● 化妆水敷过之后,选择有保湿作用的精华液,帮助脸蛋补给抵抗干燥的营养剂。

● 然后再敷上乳液或乳霜,乳液适合偏油性皮肤,乳霜适合偏干性皮肤。

油性肌肤日常保湿法

1. 随身携带吸油面纸或使用控油凝露。
2. 养成常洗脸的习惯,使用温水清洗脸部。
3. 每周敷保湿面膜2次。
4. 定期蒸脸和去角质,毛孔干干净净再来滋润保湿,效果才会好。
5. 勤用清洁和保湿面膜或是用化妆棉沾着化妆水贴在脸颊上。洗完脸后要记着用收敛性化妆水涂抹在易出油的部位,如此可改善毛孔粗大。

- ## 混合性肌肤日常保湿法
1. 在保养上要分区保湿。T字部位使用收敛性的化妆水,干燥部位则使用保湿乳液或保湿性化妆水。
 2. 因T字部位皮脂分泌旺盛,为预防毛孔阻塞,最好一周T字部位敷面两次,而且选择能深层清洁的面膜。
 3. 多用化妆水、美容液敷脸,选择高保湿但质感清爽的化妆水,用化妆棉沾化妆水当湿布敷两颊,增加润泽。
 4. 每天需进行2~3次皮肤清洁。选用适合自己肤质的洁面乳,清洁时尤其要注意T字区。清洁后可用滋润露补充大量水分和少量油脂。

美丽链接

T 区 护 理

T 区是最容易泛油的地方，因此做好 T 区的清洁护理工作尤为重要。T 区油脂分泌比较旺盛，毛孔会随年龄增加而比较明显，光靠收敛水是不起作用的，均衡油水非常重要。



1. 要做好 T 区的清洁工作，不仅脸部要清洁，手、化妆品的包装、毛巾也要相应做好清洁工作，防止细菌在油脂环境下舒服成长。

2. 用性质温和的洁肤水轻拭，进一步清洁，接着用补水和平衡油脂的产品。

面 颊 护 理

1. 洁肤。

2. 特殊护理，使用滋润型化妆水或滋润型精华素。通常用热毛巾敷一下，打开毛孔，然后用按摩霜按摩 15 分钟，冬季可以用婴儿油按摩，效果更好。将按摩霜清除后，拍上化妆水，再敷上补水或营养型面膜，清除面膜后，再拍上化妆水，拍上精华素，最后用润肤乳液。面膜一周一次，特干燥季节可以一周两次。



干性肌肤日常保湿法

1. 保养品非
保湿性强的不选，可选含保湿因子和玻尿酸高的保湿品。过干也会导致缺油，所以还要选择滋养成分高的保湿品。

2. 随身携带保湿喷雾或保湿美肤水，随时保湿肌肤。

3. 多按摩促进新陈代谢和增加皮脂腺油脂代谢。

4. 每周用两次保湿面膜，肌肤特干时，可以在晚上睡觉时整晚敷化妆水型湿布面膜。

1. 常用浸透化妆水（不能含有酒精成分）的湿布敷脸。

2. 选择高保湿性滋润面膜敷面，一周二次。

3. 别忘滋润敏感和略呈干燥的双颊，可以在敷完化妆水后加上保湿乳液加强润肤。

4. 敏感肤质者使用保养品要格外小心，否则会出现皮肤红肿痛痒或过敏。此外，不要使用添加香精、酒精或其他化学成分的产品，在选购保养用品时要特别注意，要选用敏感肌肤专用的纯天然保养品。

敏感性肌肤日常保湿法

化妆品编码大解密

购买化妆品时,首先要检查产品的外包装。正规产品的外包装上应标有:

1. 卫生许可证:如卫妆准字 29(代表省份)-XK(代表许可)-1967(代表批号)。
2. 生产许可证:如 XK16-1083529。
3. 执行标准:如 AB-02,由厂方自己编号。
4. 如果是特殊化妆品,应有特殊类化妆品批号。如 QG97 卫妆准字 25(代表省份)-QG(特殊化妆品标记)-07(代表类别)-0907(代表序号)。特殊化妆品分类号:01(育发)、02(染发)、03(烫发)、04(脱毛)、05(美乳)、06(健美)、07(除臭)、08(祛斑)、09(防晒)。如果是这 9 种化妆品,其产品包装上一定要有特殊类化妆品批号。
5. 进口化妆品:1999 年 5 月前批准的批号如:(91)卫妆准字 02(代表类别)-JK(代表进口)-0011 号,1999 年 5 月后批准的批号如:卫妆进字(年份)第 0000 号。进口化妆品分类号:01(发用类)、02(护肤类)、03(美容修饰类)、04(香水类)。
6. 最后,也是最重要的,要检查生产日期和保质期。

