

裸妆/轻熟妆/派对妆/减龄妆……
完全DSY美妆自学书!

DVD

精选完美彩妆
高清示范
美妆达人传授
无敌化妆术

化 妆 手 典

My Beloved Make-Up Bible

0 基础也能快上手, 手笨都能轻松学

10 大视觉心机, 教你“微整形”化妆术

3 分钟懒人妆, 15 分钟精致妆

12 大场合美人妆, 7 款幸运好彩妆

曹静 编著 成都时代出版社



我最爱的 化妆手典

曹 静 编著

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最爱的化妆手典 / 曹静编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2014.9

ISBN 978-7-5464-1172-9

I. ①我… II. ①曹… III. ①化妆—基本知识 IV.

①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第132539号

我最爱的化妆手典

WO ZUIAI DE HUAZHUANG SHOUDIAN

曹静 编著

出品人	石碧川
责任编辑	周 慧
责任校对	张 旭
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	干燕飞

出版发行	成都时代出版社
电 话	(028) 86621237 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印刷	深圳市福圣印刷有限公司
规格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	200千
版 次	2014年9月第1版
印 次	2014年9月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1172-9
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)82598449

Chapter 1

基础讲“妍”，彩妆完美配色指南

完美彩妆第一步，底妆配色技巧

- 一、挑选和使用能改善肤色的隔离产品 2
- 二、选对粉底，打造完美减龄肌 6
- 三、蜜粉涂抹零破绽方法详解 10

完美彩妆第二步，局部配色技巧

- 一、不同唇色搭配唇膏立即焕颜 14
- 二、自然眉粉打造过目不忘俏佳人 18
- 三、塑造美人目——多色眼影层叠技巧 22
- 四、新鲜有趣的腮红法则 26

Chapter 2

视觉心机，彩妆重塑五官技法

彩妆新手必不可少的粘贴技巧

- 一、一分钟就能贴好，双眼皮贴快速粘贴法 32
- 二、假睫毛天才的必修课 36

使脸庞气色提升的润饰技巧

- 一、打造水果肤色，苍白美人立变蜜桃女孩 40
- 二、比保养更快捷的白皙肤色饰底法 44
- 三、骨感脸庞瞬间提高肌肤饱满度 46

让你看上去更顺眼的五官平衡技法

- 一、平凡面孔晋升混血儿五官深邃妆 50
- 二、让紧凑五官豁然开朗的经典美人妆 52
- 三、改变眉形就能增添风采 54
- 四、薄唇变丰盈性感的秘招 58
- 五、打造动人心魄的琥珀眼 62



Chapter 3

玩妆高手，12种日常场合妆面全攻略

好感自然派

- 一、掩龄聚会妆，卸载岁月迅速减龄妆容 68
- 二、好感相亲妆，柔焦质感娇柔好感妆容 70
- 三、面试应聘妆，好感加倍的清新活力妆容 72

轻熟自信派

- 一、商务正式妆，超迅捷打造好人缘商务妆容 74
- 二、魅惑派对妆，蜕变轻熟派惊艳美感妆容 76
- 三、商务晚宴妆，打造正式场合端庄高贵妆容 78

活力跳跃派

- 一、活力运动妆，清爽抗汗零油光运动妆容 80
- 二、拍照上镜妆，迅速打造五官3D立体效果 82
- 三、海边度假妆，华丽变身热辣系海滩美人 84

性感魅惑派

- 一、甜蜜约会妆，电力满格的甜美系桃花面 86
- 二、庆生派对妆，成为最出彩的女主角 88
- 三、酒会聚会妆，端庄大气的公主面孔 90

Chapter 4

助运开运，彩妆改变运势

收获爱情的蜜恋开运法

- 一、恋爱运，最受男友热宠的妆面法则 94
- 二、桃花运，制造打破单身魔障的万有引力 96
- 三、搭讪运，灵魂之窗焦点化妆术 98

收获事业的人气开运法

- 一、长辈运，低调精致的讨喜妆容 100
- 二、事业运，五步打造干练美人妆容 102
- 三、交友运，一见如故清丽妆容 104
- 四、交际运，出勤上街双杀裸妆 106



Chapter 5

美肌之道，妆前 & 卸妆全方位关怀提案

妆前保养

- 一、用大量化妆水做妆前的二次清洁 110
- 二、用大量精华液做妆前的深层滋润 111
- 三、使用妆前乳霜完美饰底 112
- 四、妆前小动作，让你节省化妆品的用量 113

脱妆补救

- 一、鼻部出油 114
- 二、浮粉来袭 115
- 三、美唇告急 116
- 四、眼部脱妆 117

卸妆

- 一、眼与唇卸妆的要点，呵护卸妆易伤部位 118
- 二、正确地进行全脸卸妆 119
- 三、卸妆产品，质地与肤质对碰 120

工具清洁与化妆包打理

- 工具清洁，别让亲密小工具变成细菌总部 121
- 化妆包清洁与收纳——化妆包是心腹也是大患 123



基础讲“妍”， 彩妆完美配色指南



Part 1 完美彩妆第一步，底妆配色技巧

P2 挑选和使用能改善肤色的隔离产品

P6 选对粉底，打造完美减龄肌

P10 蜜粉涂抹零破绽方法详解

Part 2 完美彩妆第二步，局部配色技巧

P14 不同唇色搭配唇膏立即焕颜

P18 自然眉粉，打造过目不忘俏佳人

P22 塑造美人目——多色眼影层叠技巧

P26 新鲜有趣的腮红法则

污染的空气、车水马龙的城市，无可避免的皮肤污染，很多人把隔离霜（乳）当成了每日必需的防护步骤。隔离霜（乳）除了是很好的防护产品之外，更主要的作用是改善肤色。选对了颜色，你的皮肤才能做到真实自然。

Part 1

完美彩妆第一步
底妆配色技巧

一、挑选和使用能改善肤色的 隔离产品



上隔离霜,你一直都在重复错误?

隔离霜是肌肤与彩妆之间的保护层,能够防晒、隔离脏空气、调整肤色,形成皮肤一个抵御外界侵袭的防备前线,是彩妆的第一道工序。用完与脸色相配的隔离之后再略施蜜粉,你就可以清爽出门了。



1 上隔离霜前最好先在脸上用过化妆水,浸润角质层,有助隔离霜的服帖。



2 把隔离霜点在脸上,用化妆刷平贴皮肤,由内向外扫刷,动作要稍微果断快速一些,颜色才会均匀。



3 先给全脸的大块区域(例如两颊、额头和下巴)上隔离霜,再用少量隔离霜细刷细处(眼底、眼皮、鼻翼和唇周)。



4 隔离霜的颜色会将皮肤调至正常的浅黄色,所以如果想要更白皙或者粉嫩,还要用蜜粉和腮红来调整一下局部的颜色。



5 用完隔离霜的脸部如果没有光泽,可以使用高光局部打亮,这样即使不上粉底液,你也可以自信满满地出门了。

A 紫色隔离乳



Smashbox
Photo Finish
妆前修色隔离
乳(淡紫色)



Laneige
兰芝雪纱防
晒隔离霜
(紫色)

紫色隔离乳：修正蜡黄和灰黄等偏黄肤色，也可以在化妆之后打在脖子上，起到肤色调节的效果；紫色能中和黄色，使皮肤颜色的色温下降，因此产生白皙的效果。

不适合的肤色：紫色隔离乳不适合颜色发青、发乌以及过分白皙的肤色，这样肤色的颜色就会偏冷，让人看起来显得病态和苍白。

B 绿色隔离乳



Fanc!
保湿水润隔
离霜(绿色)

Laneige
雪纱防晒隔离霜

绿色隔离乳：绿色能中和皮肤中的红色，皮肤上有痘痘、痘印、泛红、过敏和晒伤，都适合用绿色隔离乳来修正，能达到洁白的肤色效果。绿色隔离乳由于只针对肌肤泛红的区块，所以这个颜色的隔离乳只能局部使用，肤色正常的地方如果加上绿色反而会显得苍白。

不适合的肤色：和紫色隔离乳一样，绿色隔离乳也不适合肤色偏冷的人。

C 粉色隔离乳



Shu Uemura
泡沫隔离底妆
液樱花限量版
(粉色)

Etude House
Baby 妆感闪亮隔
离霜(粉色)

粉色隔离乳：粉色能中和黄色或苍白的肤色，制造更薄亮透明的肤质，看上去会比自然的肤色更粉嫩一些。尤其是化一些少女风格和呈现裸妆的妆面时，粉色隔离乳是非常好用的单品。

不适合的肤色：粉色隔离乳不适合颜色偏红的皮肤，这样反而会加重皮肤上的红色。特别是红血丝浅表的皮肤也不能使用。

D 白色隔离乳



FancI
无添加防晒
隔离露(白
色)



Kiehl's
皮肤专家
焕白双效
清爽隔离
乳(白色)

白色隔离乳：白色隔离乳能把肤色降低1~2个色号，尤其是化妆后容易出现脸色发黄的，白色隔离乳能定下白皙的基调，即使粉状被氧化也不至于变得太黄。还有一种情况，当你的粉底液颜色偏黄时，还可以用这种白色的隔离乳来调节，先打底再上粉底液，肤色就会非常理想了。

不适合的肤色：偏红或者偏冷的肤色。另外如果皮肤痘痘、斑点和粉刺比较多，也不适合用白色隔离乳。

E 肤色 / 陶瓷色 / 米色隔离乳



Laura Mercier
润色隔离霜
(Porcelain 陶
瓷色)



Bobbi brown
晶钻桂馥防晒润色弹力
隔离霜(Medium Tint
自然色)

Bobbi brown
润色防晒隔离乳(米色)



肤色 / 陶瓷色 / 米色隔离乳：这种和皮肤颜色相近的隔离乳实际上逐渐发挥了粉底液的作用，如果想化一个简单的日妆，就基本不必再使用粉底液了。肤色隔离乳起到的是均匀肤色的效果，皮肤上有色素沉淀、斑点或者黑眼圈，只要是黄棕色的瑕疵都适合用肤色隔离乳。

不适合的肤色：蜡黄、灰黄的偏黄肤色和黝黑的皮肤，肤色隔离乳会加重暗沉，让人看起来年纪一下就变得成熟。

Question

如何一眼相中你最需要的隔离产品？

Point 1: 根据自己所需要的功能选择隔离产品。如要在室内使用，可以选择防晒指数低、水质地的隔离霜；如要在室外使用可以选择防晒系数高、不泛油光的隔离霜。

Point 2: 有的隔离霜更近似妆前乳，它们不会被划分为粉色、紫色和绿色这些传统分类，而是透明无色的，比较适合肤色良好，但是肤质不好(如有表面坑洞、肤色黯沉等)的人。

Point 3: 大部分的隔离霜通用全脸，是不区分眼部和面部的，所以试用的时候还可以用一点在眼尾，可测出它在眼周肌肤的表现。

粉底是底妆的重中之重，同时也是基础。如何打好这层基础，对顺自己的肤色选择粉底液就非常重要了。用对了颜色，用对了工具，才能帮助粉底液缔造净透光泽的肤质。

Part 1

完美彩妆第一步
底妆配色技巧

二、选对粉底，打造完美减龄肌



参照肤色，粉底液配色原则

粉底液颜色	适用肤色	配色原则
黄色/自然色	浅黄色、略黯沉的皮肤	黄色的粉底能让我们的黄皮肤看起来均匀、明亮，在阳光下仍然很自然透亮。
偏紫色	肤色偏黑黄的皮肤	中和黄色带来白皙效果，妆效会倾向白皙。
偏粉色	肤色苍白的皮肤	粉色粉底液可以让你面色红润健康。
深肤色	小麦色等肤色比较深的人，还可以用来修饰妆容	深肤色粉底液可以让你的肤色看起来更均匀，又遮盖斑点。正常肤色的人还可以用于修容，打在腮部的两边。

选对工具，让粉底液的颜色和肤色更完美地融合

A Use: 粉底刷



1 推开粉底液要从需要粉量最多的两颊开始向外侧推开，因为两颊通常是皮肤问题最集中的地方，脸的外侧皮肤相对较好，所以用粉就比较薄。



2 脸颊打粉底液不要横刷，而是要把粉底刷斜拿，刷的时候带有向上提拉的动作。

3 打完脸部区域比较大的部位后，再用少量粉底液遮盖细节，例如鼻翼、眼周和唇周。

粉底刷的用途很多，不仅可以调配粉底液的用量，上妆速度比用手更快，而且打出来的粉底会比较透亮，不会有厚重的感觉。



B Use: 化妆海绵扑

化妆海绵扑比较吸水，可以搭配化妆水打出较保湿的底妆。另外用它上妆的时候可以按压皮肤，所以遮盖毛孔和凹凸坑洞的效果比较好，适合问题肌肤。



1 根据个人的皮肤状况，用化妆水打湿海绵扑。过敏皮肤可以用镇静水，干燥皮肤可以用保湿水，因人而异。



2 将粉底液点在脸上，用海绵扑推开，然后慢慢拍打覆盖毛孔。

为了打出比较均匀的粉底，海绵扑的湿润程度很重要，太湿粉底液就会被稀释，遮瑕效果会有所欠缺。



3 打完粉底后要留一点时间让粉底液和化妆水吸收，最后打上蜜粉底妆就完成了。



粉底可分为很多种类，不同的肤质应选用不同的粉底，例如：

A Tinted Face Balm 隔离粉底霜

中度遮瑕，有助提供补湿功效，为妆容带来水润效果。

B Stick Foundation 粉底膏 / 粉底膏

适合所有肤质（油性肌肤除外），提供中至高度的遮瑕效果，拍照时使用最佳。

C Liquid Foundation 粉底霜

适合干性至极干性皮肤，提供补湿及发挥中度至高度遮瑕的效果。

D Oil-Free Liquid Foundation 无油粉底液

适合油性皮肤全年使用和混合性皮肤于夏季使用，有效吸走多余油脂。

E Oil-Free Powder Compact 无油粉底块

适合油性皮肤，提供中至高度遮瑕效果，最适合用来补妆时使用。

F Mineral Powders 矿物粉

建议适合极干燥皮肤使用，选择色调时要特别小心，因为油性皮肤或会改变粉底颜色，使妆容变得干燥或出现结块问题。

G Tinted Moisturizer 防晒润肤霜 / BB 霜

适合中性至中性偏干皮肤，提供轻柔带光泽感的妆效。

在专柜上购买粉底，柜员常常会帮你试在手背上，实际上这样的试色方法并不对。卖场复杂的光线也会对粉底的表现造成影响，很可能你一旦走进自然光里，粉底的颜色就不对了。

为了买到适合自己的粉底颜色，试色非常重要。

1 不要选择与自身肤色差太多的粉底

粉底颜色最好与自己肤色接近为准。

很多人美白心切，但是切忌选择比自己肤色白很多的粉底色，这样反而弄巧成拙，显得不自然。

大多数亚洲女性肤色都偏黄，所以比较适合选择一些偏黄的粉底。



3 涂一点隔离霜再去试粉底

很多人素颜去试粉底，结果买回来之后按照正常步骤上妆，却发现粉底太白了。这就是没有考虑到粉底之前还有隔离霜或者防晒霜的原因。

按照自己平时的上妆习惯，先把隔离霜或者防晒霜打好再去试色，这样才能保证颜色叠加起来不会有偏差。

2 除了试在下颌和脖子的交界处，也要试在额头

试粉底时，除了可以试在下颌和脖子的交界处，看清楚脸部和颈部的色差外，一定还要试在额头。

额头是全脸黯沉最明显的区块，有的人在额头还有痘痘和皱纹的问题，因此试粉底一定要试在皮肤问题最集中的那块区域，才能看出粉底的效果。

4 尽量在白天去商店挑选粉底颜色

尽量在白天去商店挑选粉底颜色，因为如果晚上去买粉底，商店的灯光会改变粉底的真实颜色。

在脸上试完颜色后最好走动一下再回来，警惕有些粉底氧化后会变黄，会和你刚上妆的时候所呈现的颜色有偏差。



蜜粉是一个基础妆面的定妆工具，也是底妆大功告成、展现迷人风采不可或缺的最后功臣。但是如果不注意用量和手法，就等于给自己生造了一个假面具。快告别像积雪一样厚重的蜜粉，学习如何打造轻薄无物的轻纱底妆。

Part 1

完美彩妆第一步
底妆配色技巧

三、蜜粉涂抹零破绽方法详解

实战 自然感 100 分的轻纱蜜粉是这样完成的



1

不要直接用化妆刷蘸粉。倒少量的粉在盒盖上，晃动让粉末分散开，这样就能保证用刷子取粉时分量刚刚好。

2

刷子上蜜粉量最多时，要从面积最大的脸颊开始上粉，果断地快速扫刷。



3

下面轮到太阳穴、额头、下巴，最后刷子只剩下一点余粉的时候就轮到非常讲究薄透效果的唇周、鼻子和眼睛。

4

扫刷眼睛时要注意，均匀的蜜粉是上好眼影的基础。由眼头向眼尾刷，不要来回刷。



5

最后用刷子带过发际、脖子和脸衔接的地方，有助于完成蜜粉和肤色的自然过渡。



6

等妆面其他部分完成以后，用高光提亮鼻梁，一直往额头轻扫延伸，塑造全脸光感平衡的底妆效果。

各种功能蜜粉的介绍

蜜粉的作用除了能定妆，现在已经发展到具备多种多样的功能：润色蜜粉改善肤色、亮彩蜜粉替代了高光粉、防晒蜜粉辅助防晒……它们的出现，使蜜粉越来越成为我们的日常所需。

A 润色蜜粉



Benefit 蒲公英胭脂蜜粉



Skin Food 幻彩定妆蜜粉



Benefit sugarbomb
糖衣炮弹蜜粉

润色蜜粉是在普通蜜粉中添加了有色粒子，使蜜粉兼具腮红和控色霜的功能，在皮肤表面同时营造透明质感和着色效果。这种蜜粉适合皮肤苍白，且希望打蜜粉和打腮红能一举两得的人。

使用诀窍：这种蜜粉不能用力地拍打到脸上，因为粉底液是有湿度的，有色的蜜粉用力地接触皮肤，容易结块，产生斑驳的效果。最好的方法还是得借助刷毛柔嫩的蜜粉刷。

B 亮彩蜜粉



Chanel 珍珠亮彩蜜粉饼



Estee Lauder
晶灿光极致亮透美白蜜粉



Freeplus 亮肤蜜粉

亮彩蜜粉是添加了光感粒子的蜜粉，因粒子打磨技术产生光线折射效果或者依靠添加亮彩颗粒，达到让皮肤光亮细致的目的。它适合肤色黯沉、青黑和凹洞较多的肤质，光线的漫反射能极大地修复肌肤表面瑕疵。

使用诀窍：这类亮彩蜜粉最好和哑光粉底液做配合，或者是与比较干燥的粉条相搭配。在用的时候要避开出油的区域，以免高亮度光线会让人产生出油的假象。

C 防晒蜜粉



SKIN79 全天候防晒蜜粉



Chanel 美白光彩防晒蜜粉



Peter Thomas Roth 矿物防晒蜜粉

高度附着特性、蕴含防晒复合物是防晒蜜粉的重要特点，在日照强烈的夏季，一款防晒蜜粉显然能加强底妆的防晒效果。如果能把防晒粉底液和防晒蜜粉合二为一地使用，就能有效避免妆后晒黑。

使用诀窍：防晒蜜粉要借助粉底液或者防晒霜的黏合力附着在脸上，在容易晒黑的部位——脸颊和额头要重点涂刷。到户外时最好根据防晒倍数定时补粉，一般为两小时一次，涂抹之前需先吸油补水。

D 修容蜜粉



Chanel 修容完美蜜粉饼



Guerlain 幻彩流星完美修颜蜜粉



Guerlain 提洛克阳光矿物蜜粉

修容蜜粉比一般的深色修容粉在颜色上更接近肤色，使用效果更自然一些，有的修容蜜粉是采用立体多色拼盘的模式，颜色深浅兼具，要打较重的面部阴影或者较浅的眼窝打底时都能用到它。

使用诀窍：修容的时候现场光线非常重要，当你拿到一盒新色修容蜜粉时，最好在不同的光线下走动一下，避免一出门才发现原来刷得非常不自然。日妆尽量在户外的正常光线下修容，晚妆修容要在日光灯下完成。