

0 基础 学化妆

Learning Make-Up
from Level 0

附
DVD

彩妆大师手把手教你时尚妆容

SECRET OF BEAUTY



你必备的第1本化妆书 最IN、最CHARMING的美妆主张！

底妆、眼妆、眉妆、鼻妆、唇妆、腮红……化妆技巧步步教授
变妆、补妆、遮瑕、五官修饰……高手妙法展示
从细节着手，让你从女人“妆”成女神！

时尚编辑室 编著 成都时代出版社



0 基础 学化妆

Learning Make-Up
from Level 0



时尚编辑室 编著
成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

0基础学化妆 / 时尚编辑室编著. -- 成都: 成都时代出版社, 2014.4

ISBN 978-7-5464-1025-8

I. ①0… II. ①时… III. ①女性—化妆—基本知识

IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第279759号

0基础学化妆

0JICHU XUEHUAZHUANG

时尚编辑室 编著

出品人	段后雷
责任编辑	周慧
责任校对	李怡然
装帧设计	中映良品 (0755) 26740502
责任印制	陈晓蓉
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	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	787mm×1092mm 1/16
印 张	8
字 数	168千
版 次	2014年4月第1版
印 次	2014年4月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-1025-8
定 价	29.80元

版权所有·违者必究。

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097

序言

Prologue

Hydrabase的Fine唇膏 (Chanel)

Electric Intense Lip Crème的
Electric Radar唇膏 (Estée Lauder)

Lip Lip Lip的Essential系列Red Affair唇膏 (Givenchy)

Shine Lipstick的No.8唇膏 (Giorgio Armani)

「美妆」初体验

水嫩通透肌，风情万种眉，顾盼神飞眼，秀美娇俏鼻，润泽魅惑唇……不是每位女性都能天生拥有这样的美貌，但幸运的是，通过恰到好处的妆容修饰，就能让美丽绽放。好的妆容，会掩饰瑕疵，显露优点，呈现完美！

初学化妆的你，也许会对名目繁多的化妆品和看似复杂的化妆过程感到无从下手。买了一大堆彩妆，花了很多时间在化妆上，却没有得到想要的效果……那么，就请翻开这本0基础美妆宝典！

本书为没有化妆技巧的爱美女性量身定做，针对亚洲女性常见肌底、眉型、眼睛、鼻型、唇型的特点，给你最专业、最时尚、最贴身的指导方案，对不同的场合，给予最贴切、最得体的化妆妙计。书中还梳理了各类化妆知识，对化妆品王国大起底，让各种美颜神器为你所用。精美步骤图搭配详细的文字解说，既满足初学的基础需要，又满足百变生活的需求，扫除美丽路上的一切障碍，让你轻松掌握美丽魔法，顺利晋升时尚美妆Queen！

Magic Shimmer的
Red Spectrum唇膏
(Nivea Beauté)Upcolour的
Nina Ricci

ian Red唇膏 (Armani)

Part

1 让肌肤呈现

最完美状态的基础底妆.....1

Foundation: To Get the Perfect Skin

01 完美底妆必备单品.....2

The Must-Have Items of Foundation Collection

02 认清肤质，选对粉底.....6

Choose the Right Foundation Items for Your Skin

03 轻薄粉底技法示范.....9

The Skills of Powdering Face

04 巧妙遮瑕，塑造水嫩通透肌.....14

The Skills of Hiding Blemishes

05 零缺陷底妆跟我学.....17

Flawless Foundation Step by Step

Part

2 改变整体形象的

精致眉妆.....23

Eyebrow Make-up: The Key to Improve Your Appearance

01 精致眉妆必备单品.....24

The Must-Have Items of Painting Eyebrows

02 认清眉型，完美修饰.....25

Eyebrow Styles and Painting Skills

03 精致眉妆技法示范.....28

Demonstrations of Eyebrows Painting Skills

04 精致眉妆跟我学.....32

Embellishing Eyebrows Step by Step

让双眸大放光彩的

魔力眼妆.....37

Eye Make-Up: The Magic Brightens Your Eyes

一、魔力眼妆必备单品.....38

The Must-Have Items of Eye Make-Up

二、认识眼睛，完美修饰.....40

Eyes Styles and Make-Up Skills

三、魔力眼妆技法示范.....42

Demonstrations of Eye Make-Up Skills

四、魔力眼妆跟我学.....49

Magic Eye Make-Up Step by Step

凸显立体五官的

秀美鼻妆.....61

Nose Make-Up: To Highlight Stereo Ficial Features

一、秀美鼻妆必备单品.....62

The Must-Have Items of Nose Powdering

二、认识鼻子，完美修饰.....62

Shapes of Nose and Make-Up Skills

三、秀美挺鼻技法示范.....64

Demonstrations of Nose Powdering Skills

四、秀美鼻妆跟我学.....66

Nose Make-Up Step by Step

提升惊艳指数的

百媚腮红.....69

Blusher: The Secret to Be Fascinating

一、百媚腮红必备单品.....70

The Must-Have Items of Blusher

二、选对腮红，让妆容无可挑剔	71
Choose the Right Blusher to Match Your Make-Up	
三、百媚腮红技法示范	72
Demonstrations of Blusher Skills	
四、百媚腮红跟我学	76
Charming Cheek Color Step by Step	

Part 6

增添女性魅力的

水润唇妆

85

Silky-Smooth Lips: To Increase Your Charms

一、水润唇妆必备单品

86

The Must-Have Items of Lips Make-Up

二、认识嘴唇，完美修饰

86

Lip Shapes and Make-Up Skills

三、水润唇妆技法示范

89

Demonstrations of Lips Make-Up

四、水润唇妆跟我学

91

Lips Make-Up Step by Step

Part 7

360度无死角的

鲜活彩妆

95

To Wear an Exquisite Make-Up

一、鲜活彩妆三大黄金法则

96

Three Golden Rules of Make-Up

二、缤纷彩妆，我最闪亮

99

Demonstrations of Perfect Make-Up

三、补妆：将美丽坚持到最后一步

120

Refining Your Make-Up

四、卸妆：让肌肤休养生息

121

Removing Your Make-Up

Foundation: To Get the Perfect Skin

第一章

让肌肤呈现 最完美状态的 基础底妆

美丽是女人终生的事业，
完美无瑕的妆容是每个女性追求的梦想。
正确而有效的化妆技巧可以让你
看上去更年轻、更有活力。
但是，从未化妆的你，
在面对琳琅满目的化妆品时，
是否会有无从着手的感受？
下面就让我们从最基础的底妆开始学习，
让肌肤呈现出无懈可击的最完美状态——
娇嫩无瑕、白皙晶莹。



The Must-Have Items Of Foundation Collection

在学习如何塑造水莹肌肤之前，还是先一起了解下完美底妆的必备工具吧！

One

清洁

清洁是化妆的基础步骤，也是营造完美肌肤的第一步！

洁面泡沫：最常见的洁面产品之一，呈乳状或啫喱状，加水后可以揉出丰富的泡沫。这类产品清洁力强，洗后感觉肌肤清爽，最受欢迎。适合各种肤质和各个季节使用。

洁面乳：常见的洁面产品，乳液或乳霜状，没有泡沫。优点是非常温和，洗完后感觉比较滋润，一年四季以及各种类型皮肤都可以使用，尤其适合敏感、干性肤质的人群和冬季洁面时使用。

洁面摩丝：包装设计的进步让丰富的泡沫能直接从泵口挤出，洁面效果非常柔和，洗后会感觉皮肤滋润光滑，尤其适合偏干性肌肤使用。

洁面皂：现在的洁面皂拥有绝佳的清洁力，而且洗完后肌肤不会紧绷干涩，尤其适合混合性和油性肌肤使用。

洁面粉：用化妆棉吸取后擦拭面部，可以温和去除面部污垢，擦拭后甚至可以不再用水清洗面部，还可以免用爽肤水，尤其适用于敏感性肌肤。

洁面粉：加水调入粉末后可以揉出丰富泡沫。这种形式一般用于需要特别保持活性的产品中，如美白洁面产品、酵素洁面产品。因为干态物质比较容易保存。



资生堂
美白乳液

资生堂
美白水

Two

保湿

调节肌肤的水分平衡。尤其是在干燥的秋冬季节，保湿护理是必不可少的保养程序。



FREEDAY SKIN
保湿霜



HR修护
保湿面膜



SISLEY花香
保湿面膜



EGISAUX保湿面霜



ESINTAN保湿霜



玉兰油
锁水保湿凝露



MATIS保湿面霜

保湿水：一般有透明型和乳液型两种。

保湿乳液：滋润肌肤和补水效果更突出，是熟龄肌肤的最佳伴侣。

保湿霜：干燥是熟龄肌肤的通病，所以保湿霜是每个季节必备的单品。

保湿喷雾：最好让肌肤与喷雾亲密接触半分钟后，用面巾纸吸去残余水分。

保湿面膜：因为水分长时间浸泡皮肤，皮肤外观显得格外清亮和富有弹性。

保湿面霜：涂抹时，注意T区和U区要分区保养，两颊用量稍多，T区略少。

Three 隔离霜

妆前隔离，能有效防止毛孔堵塞、吃粉等现象。另外，不同颜色的隔离霜还具有不同的修容效果。

紫色：适合偏黄肌肤和普通肌肤。

绿色：适合偏红肌肤和有痘痕的皮肤。

白色：专为黝黑、晦暗、不洁净、色素分布不均的皮肤设计。

蓝色：适合苍白、缺乏血色和无光泽度的皮肤。

金色：适合黑皮肤或追求健康麦色肌肤的人使用。

近肤色：适合只要求补水防晒、不要求修容的人使用。



隔离霜

Four 防晒霜

防晒是一年四季都要做的工作，而防晒霜是保护我们肌肤的最后一道屏障。防晒霜的好坏，会影响皮肤的长期状态。所以，一定要选择适合自己肤质的防晒霜。油性的肌肤应选择渗透力较强的水性防晒霜；干性肌肤应选择霜状的防晒霜；中性皮肤一般无严格规定；乳液状的防晒霜各种肤质都适用。





肤色修正液



遮瑕膏



粉底



散粉



粉底液

Five

化妆底液

化妆底液影响着粉底的效果，能帮助粉底贴合皮肤，使妆容更持久。

自然的质感：想拥有自然肤色的美丽肌肤，就选用与肤色相近的化妆底液吧！

哑光的质感：啫喱状化妆底液能抑制T区的油脂分泌，塑造哑光质感。

光泽的质感：含有珠光微粒的化妆底液能为黯淡的肌肤增添透明感。

Six

肤色修正液

给人清爽自然的感觉，像没化过妆一样，只需薄薄地涂一层，就能让你的肌肤瞬间靓起来。

黄色：能遮盖色斑、青色眼圈、小处红晕。

粉色：能给气色不好的肌肤带来生气。

绿色：能有效修正大面积的泛红肌肤。

橙色：能唤醒眼部活力，遮盖茶色眼圈。

Seven

遮瑕膏

遮瑕膏延展性好，与肌肤亲密贴合，不易模糊、脱落，尤其适合遮盖黑眼圈。

淡紫色：遮盖黑眼圈与眼周色斑，增添透明感，还有高光效果。

绿色：遮盖鼻翼两侧与脸颊处大面积泛红肌肤。

黄色：遮盖粉刺等明显的红点，还可调整嘴角形状。

米色：遮盖黑眼圈和色斑的同时，还可当高光粉使用。

浅米色：遮盖额头与眉宇之间的粉刺。

Eight

粉底

粉底分为液体粉底、粉状粉底、霜状粉底、啫喱粉底和干湿两用粉饼。

霜状粉底：油脂含量较高，遮盖力极强，适合问题肌肤或想改变肤色的人使用，同时也适合专业的化妆造型。

液状粉底: 油脂含量少, 易涂抹, 涂抹后妆容显得更自然, 使肌肤看起来细腻清爽, 不留痕迹。

粉状粉底: 能消除皮肤的油脂, 遮盖力强且质地细腻, 保湿、清爽。

啫喱粉底: 采用了无油或极少油脂的水性配方, 其质地清爽舒适, 不会给肌肤带来丝毫负担和厚重感。

干湿两用粉饼: 使用方便, 干粉底能修饰妆容, 使肌肤看起来通透自然, 湿粉底则可营造出细致清爽的效果。

Nine

定妆散粉

散粉又称“蜜粉”, 具有细密、保湿、定妆、嫩滑肌肤的特点, 扑后不着痕迹, 妆面持久清新, 是保持肌肤透明感及妆容自然的关键。

象牙白: 属大众自然色, 适于普通肤色的人。

紫色: 可用来调节发黄、黯沉的肤色。

绿色: 可用来调节发红或发黑的不均匀脸色。

粉色: 适合肤色较白、缺乏血色的人。

蓝色: 适合脸上有雀斑的人。



定妆散粉

Ten

基础底妆工具

认识完底妆的化妆品后, 不要忘记了解一下基本的底妆工具, 它们可是完美底妆的好帮手哦。

化妆棉: 主要用于卸妆。

粉扑: 常用粉扑一般分为湿粉扑和干粉扑两种。

遮瑕刷: 能精准地遮盖瑕疵, 弥补用手指搽遮瑕膏的不足。

粉底液刷: 主要用来调配粉底液。

散粉刷: 用于涂刷脸部散粉。



Choose the Right Foundation Items for Your Skin

我们知道，皮肤有中性、干性、油性、混合性、敏感性五种基本类型。不同肤质的护理重点各不相同，只有进行相宜的呵护，才能将护肤效果发挥到最佳！

One

肤质小测试：你是什么肤质？

- ①从20岁起，眼角、额头或嘴角就出现了隐约的细纹？
- ②即使没有皱纹，脸摸起来也是粗粗的？
- ③嘴角和两颊容易出现皮屑？
- ④手指有脱皮的现象？
- ⑤嘴唇一年四季都很干？
- ⑥不容易出汗？
- ⑦洗完脸后，不涂护肤品，肌肤会有紧绷的感觉？
- ⑧用滋润型的护肤品时，总觉得油腻腻的不舒服？
- ⑨从来不擦隔离霜，也不喜欢做防晒、按摩等琐碎的保养皮肤的工作？
- ⑩喜欢用粉底液，不喜欢用粉底霜或者粉饼，如果使用了后两者，会感觉浮妆？
- ⑪用蜜粉或者眼影时，会觉得皮肤不舒服？
- ⑫每天喝水很少，几乎不喝？
- ⑬喜欢吃肉类食物，不喜欢吃蔬菜、水果？
- ⑭洗浴时，不喜欢待在桑拿房里？
- ⑮喜欢在冷气房或者冬天的暖气房中待着？

结果分析：以上15个问题中，有5个或5个以下的问题回答“是”的为中性皮肤；如果有6~10个问题回答了“是”，表明你是油性皮肤；如果回答“是”的次数超过了10次，表明你是干性皮肤。



Two

肤质类型及理想修饰



中性肌肤

特点: 皮肤细腻有弹性, 不发干, 天热时可能出现少许油光, 很少长痘痘, 比较耐晒, 也不易过敏。

修饰要点: 干、湿粉底均可选用, 具有防晒及美白功效的粉底更适合。

混合性肌肤

特点: 在温暖季节, T区与鼻翼附近因毛孔皮脂分泌明显旺盛, 易出现毛孔污垢和黑头粉刺; 到寒冷干燥季节, 眼部、唇部、两颊等部位则会出现弹性降低, 严重干燥。

修饰要点: 传统方案是在T区部位涂抹水基配方的无油粉底, 在两颊较干燥部位涂抹保湿型粉底。如今, 可选择新一代的智慧型粉底, 这类粉底专为混合性肌肤设计, 针对油腻部位能有效控制油脂分泌并令油光部位哑光, 针对干燥部位能适时滋润肌肤。

油性肌肤

特点: 皮脂分泌旺盛, 毛孔常受油脂的压迫而张开或出现脂肪粒, 皮肤表面显得粗糙、凹凸不平。

修饰要点: 尽量选用含水分较多、油分较少, 粉质细腻的控油性粉底。

敏感性肌肤

特点: 肤质脆弱, 肌肤对化妆品、紫外线、灰尘等外在因素均缺乏抵抗力, 稍有刺激就会出现红肿、发痒, 甚至会产生小颗粒或疼痛等发炎现象。

修饰要点: 在使用粉底时, 除要防过敏外, 也应选择含高水分的湿粉底, 以减少因干燥而造成的痒痛。也可不用粉底, 擦一点低敏性的保湿乳液, 以减少刺激。

干性肌肤

特点: 面部皮脂分泌极少, 皮肤通常较干燥、脆弱。

修饰要点: 宜选用含有保湿剂、液态分子及具有滋润肌肤作用的液态粉底, 而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, 勿选用。





The Skills of Powdering Face

03 轻薄粉底 技法示范

兼具保护与修饰功能的粉底，可算是女人的第二层皮肤。要想让面容散发亮丽健康的色彩，就要好好掌握上粉底的基本功，缔造出完美无瑕的底妆。

One

打底化妆的不同手法

上粉底可运用点拍、按压、涂抹等手法来完成，不同的打底方法具有不同的效果。

点拍法：如果想遮盖脸上的黑斑或雀斑，最自然简单的方法就是用点拍法在局部抹上比肤色深一些的粉底。

按压：用按压的方式上粉底才能让粉底紧贴皮肤。

涂抹：粉底过厚、颜色过重时，涂抹法能将其减淡、减薄。

此外，妆前喷上雾化化妆水，并用面纸轻压脸庞吸收水分，能拥有持久清爽的底妆。在涂抹粉底后，使用海绵轻轻按压肌肤，可使粉底更紧密地贴合在肌肤上。

Two

特殊皮肤的打底技巧

皮肤过敏：用指腹涂抹粉底，避免海绵对皮肤的刺激。

毛孔粗大：若毛孔粗大、皮肤粗糙，先用浅色粉底涂抹一遍，再用与肤色接近的粉底涂抹一遍。

皮肤发红：先用浅绿色或蓝色粉底涂发红的部位，再用与肤色接近的粉底涂抹一遍。

色斑皮肤：先在色斑部位涂上遮瑕膏，再涂上接近或略深于肤色的粉底。

枯黄皮肤：先用紫色粉底遮盖皮肤的黄色，再用粉底涂抹使肤色显得白里透红。

较黑的皮肤：要选择浅咖啡色或深土色粉底，切勿选择浅色，防止粉底与皮肤反差太大。



Three

塑造立体的娇嫩肌肤

娇嫩的美感肌肤为了避免在视觉上产生膨胀感，最好用高光和阴影塑造出有立体感的轮廓。



隔离霜

(1) 涂抹隔离霜



①将适量隔离霜涂在两颊、额头、鼻尖及下巴这几个关键部位。

②用指腹将面颊的隔离霜推开，眼睛周围也要涂抹。

③先将两眉间的隔离霜匀开，然后从眉心至发际呈放射状涂开，注意涂匀。



④从眉间往鼻梁涂抹，鼻翼两侧和鼻子下方也要涂抹到。

⑤下巴部位和嘴唇周围通常皮肤会显暗，所以要呈放射状涂抹。

⑥最后从脸颊向发际边缘轻轻推匀，注意每个角落都要涂抹均匀。