

•美丽装扮系列•

裸妆秘笈

分步图解裸妆技巧，绮丽
变身完美妆容

luo
zhuang

张音音 • 著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

扑捉最流行的裸妆元素，探秘潮流模特裸妆细节
最权威的裸妆技法精心讲解，

全情打造裸妆达人



另附百搭美甲与发型示范图例

裸妆秘笈

分步图解裸妆技巧，绮丽
变身完美妆容

luo
zhuang



张音音 著

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

裸妆秘笈 / 张音音著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2011.3
ISBN 978-7-5384-5138-2

I. ①裸… II. ①张… 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 (2011) 第 029822 号

裸妆秘笈

luozhuang miji



著 张音音
出版人 张瑛琳
责任编辑 晋欣
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
制版 长春市一行平面设计有限公司
开本 880毫米×1230毫米 1/20
字数 280千字
印张 12
印数 1—8000册
版次 2011年5月第1版
印次 2011年5月第1次印刷

出版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发行 吉林科学技术出版社
地址 长春市人民大街4646号
邮编 130021

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

储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186

网址 www.jlstp.net
印刷 长春新华印刷集团有限公司

书号 ISBN 978-7-5384-5138-2
定价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

前言 qianyan

裸妆的“裸”字并非“裸露”、完全不化妆的意思，而是妆容自然清新，虽经精心修饰，但并无刻意化妆的痕迹，又称为透明妆。裸妆的重点在于粉底要薄，只用淡雅的色彩点染眼、唇及脸色即可。裸妆能令肌肤呈现出宛若天然的无瑕美感，彻底颠覆了以往化妆给人的厚重与“面具”的印象，成为时尚美女们倍加宠爱的新潮妆容。清透自然的裸妆适合任何人群。特别适合于那些皮肤质地好的女性。

一个“裸”，其实内容万千。夏季的“裸”与秋冬的“裸”就不一样，夏季强调干净清透，而在秋冬我们更强调以轮廓线条为基础，以光线明暗勾勒出如经过数字修片过后的超完美肌肤，突显女人面部特征，光彩照人，彰显如同天生成就的美。

裸妆适合任何或休闲或正式场合，办公室、逛街、约会，甚至参加宴会都可以。只不过，如果是在相对隆重的场合，可以加重眼妆或底妆的修饰。



目录

第一章

心机裸妆呈现 无瑕肤质

最给力的妆前护理 · 12

- 充分清洁会使上妆更服贴 · 13
- 认真卸妆让肌肤零负担 · 14
- 妆前保湿改善干燥肌肤问题 · 15
- 做好基础护理肌肤不怕近距离 · 16
- 妆前按摩迅速改善问题肌肤 · 18
- 完美妆容前奏问答 · 19
- 妆前隔离霜让贴妆、防晒一起来 · 20

轻薄粉底打造上品肤质 · 22

- 立体修容之必不可少的妆前饰底乳 · 23
- 选好粉底打造无敌超贴妆 · 25
- 粉状粉底塑造陶瓷感美肌 · 27
- 蜜粉定妆提升持久效果 · 29
- 完美底妆问答实现均匀肤色 · 30

完美陶瓷肌告别瑕疵 · 31

- 针对不同部位的局部遮瑕术 · 32
- 让小瑕疵立即隐形的小技巧 · 33
- 改善细纹打造平滑幼嫩肤质 · 34
- 隐藏黑眼圈提亮眼周肤色 · 35
- 遮盖眼部瑕疵实现闪亮美眸 · 36
- 改善眼袋让你更精神 · 37
- 迅速遮盖让痘痘隐形 · 38
- 完美接触打造零毛孔底妆 · 39
- 决胜单品实现高段位美人肌 · 41





立体修容妆塑造精致轮廓 · 43

立体修容腮红 · 44

塑颜美点腮红 · 45

底妆混搭上演清透无瑕 · 46

骨感上妆瘦脸术 · 47

立体修容混搭法 · 48

轻盈质感肌混搭法 · 49

哑光素颜肌混搭法 · 51

清透无瑕肌粉底妆 · 52

好感美肌全靠质感底妆 · 53

细腻柔光底妆 · 54

半哑光棉花糖底妆 · 56

珍珠润泽感底妆 · 58

光芒古铜美黑妆 · 60

7:3立体收敛妆 · 61

提亮眼下三角区 · 62

自然无瑕底妆 解疑问答 · 63

基础遮瑕解疑问答 · 64

基础隔离解疑问答 · 65

基础修饰解疑问答 · 66

基础底妆解疑问答 · 67



目录

第二章

传神裸妆需要 完美局部配合

精致眉形塑造完美印象 · 70

找到最佳眉形法则 · 71

修整清爽眉形 · 72

描画浓淡色立体眉 · 73

轻度眉色晕染术 · 74

调整饱满感自然眉 · 75

问题眉部整形术 · 76

大眼妆透射闪耀魅力 · 77

不同区域清晰眼线 · 78

极细内眼线美目 · 79

视觉延长眼形法 · 81

1.5倍大眼斑马眼线 · 83

偷懒单色眼影妆 · 84

粘贴假睫毛技巧 · 85

经典束感假睫毛 · 86

强调下垂感假睫毛 · 88

轻熟女润目亮泽妆 · 90

三段渐变色美目 · 92

强调下眼影包围妆 · 94

神采大眼妆制胜术 · 96

辛辣哥特风魔力妆 · 98

十足电眼闪亮妆 · 100

甜美风情大眼妆 · 102

复古潮流裸妆 · 104

打造令人憧憬的 质感唇妆 · 105

勾勒理想唇形技巧 · 106

闪耀唇膏与唇彩 · 108

丰润恶魔红唇妆 · 109

立体口红与腮红 · 110

铜色金属感唇妆 · 112

嫩粉果冻裸色唇 · 114

完美唇妆小问答 · 115



第三章

透射魔力的 潮流角色妆

灰姑娘的棉花糖裸妆 · 118

底妆部分 · 119

眼妆部分 · 120

眉妆、唇妆部分 · 121

爱丽丝的撞色裸妆 · 122

底妆部分 · 123

眼妆部分 · 124

眉妆、唇妆部分 · 125

洛丽塔的蜜糖裸妆 · 126

底妆部分 · 127

眼妆部分 · 128

眉妆、唇妆部分 · 129



牛仔少女的雏菊裸妆 · 130

底妆部分 · 131

眼妆部分 · 132

眉妆、唇妆部分 · 133

森林精灵的自然裸妆 · 134

底妆部分 · 135

眼妆部分 · 136

眉妆、唇妆部分 · 137

学院美眉的轻透裸妆 · 138

底妆部分 · 139

眼妆部分 · 140

眉妆、唇妆部分 · 141

清纯少女的萌动裸妆 · 142

底妆部分 · 143

眼妆部分 · 144

眉妆、唇妆部分 · 146



目录

第四章

最具新鲜感的 环球风情妆



自然演绎波希米亚裸妆 · 150

健康的哑光素肌感底妆 · 151

珠光亮彩眼妆 · 152

自然的阳光色腮红 · 154

棕橘色唇妆 · 154

立体渐变雅典裸妆 · 155

轻薄的有氧底妆 · 156

深邃的拉长式眼妆 · 158

素雅的砖色腮红 · 160

裸色唇妆 · 160

率真叛逆西部裸妆 · 161

轻盈裸效底妆 · 162

萌动的圆圆大眼妆 · 164

率真的橘色腮红 · 166

橙色唇妆 · 166

有氧美肌韩风裸妆 · 167

无瑕轻盈哑光底妆 · 168

明亮的润泽眼妆 · 170

甜美的橘色腮红 · 172

蜜桃唇妆 · 172

麦色健康日式裸妆 · 173

完美的麦色陶瓷底妆 · 174

醒目的微熏眼妆 · 175

微笑的粉透腮红 · 177

裸色唇妆 · 177

光感暖棕法式裸妆 · 178

自然暖色系底妆 · 179

甜美的下垂式眼妆 · 180

清透的暖粉色腮红 · 182

裸色唇妆 · 182

酷感风情墨西哥裸妆 · 183

帅气的柔光麦色底妆 · 184

自然的冷色眼妆 · 185

淳朴的大地色腮红 · 187

裸色唇妆 · 187



第五章

释放魅力的 潮流绚季妆



- | | |
|---------------|----------------|
| 春季裸色波普妆 · 190 | 夏季轻薄裸妆 · 198 |
| 春季雏菊仿晒妆 · 192 | 夏季洋娃娃妆 · 200 |
| 春季光艳透明妆 · 194 | 夏季瓷娃娃裸妆 · 202 |
| 春季光艳华丽妆 · 196 | 夏季童话少女裸妆 · 204 |

- 夏季甜美奶茶妆 · 206
秋季唯美素肌妆 · 207
秋季深色淑女妆 · 208
秋季清纯公主妆 · 210
冬季成熟妆 · 212
冬季甜美酷感妆 · 214
冬季低调雕刻妆 · 215
冬季芭比公主妆 · 216
四季妆色搭配技巧 · 217
5个快速上妆小秘诀10秒重点上妆术 · 218
消除脱妆问题的对症补妆术 · 219

第六章

裸妆的“闺蜜” 百搭发型与美甲



引人注目从“头”开始 · 222

- 松散内扣式盘发发型 · 223
球形侧发髻 · 224
优雅范儿藏发发型 · 225
波浪式外翻发型 · 226
甜美内扣式束发发型 · 227
柔和外翻卷发发型 · 228



画龙点睛巧美甲 · 229

- 高贵新娘简洁法式不失优雅 · 230
优雅聚会十字架造型很特别 · 231
情人节可爱优雅的珍珠美甲 · 232
约会心形饰品甜蜜感十足 · 233
动感条纹条纹显得活泼与运动 · 234
奢华高贵透露女人魅力 · 235

附录

- 常用化妆品、化妆工具小管理 · 236
常用美妆用语汉英日迷你小词典 · 239

第一章
心机裸妆呈现
无瑕肤质





最给力的 妆前护理

“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。

最给力的妆前护理

充分清洁会使 上妆更服贴

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

一、从额头部位至脸颊



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。



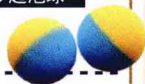
2

←从鼻翼两侧开始，沿颧骨的弧线，由内向外，呈圆形清洁脸颊。



推荐最新款
妆容单品吧！

↓起泡球



→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。

↑洁面泡沫



二、脸部轮廓与鼻部



1

↑按太阳穴→耳前→太阳穴，呈椭圆形滑动清洁脸周。



2

↑从鼻翼两侧开始，沿颧骨的弧线，由内向外，呈圆形清洁脸颊。

三、唇部周围与下颌



1

↑从唇部下方向两侧，以嘴角→鼻下→下颌方向，清洁唇周部位。



2

↑按嘴角下方→耳前→嘴角下方，呈椭圆形滑动清洁下颌。

四、眉部与眼部周围



1

←沿眉骨，从眉头到眉梢方向，柔和清洁眉部。



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。

最给力的妆前护理

认真卸妆 让肌肤零负担

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式卸妆。



推荐最新款
妆容单品吧！

→便携卸妆湿巾

→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。



↓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

↓眼唇专用卸妆液



←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，但脸部卸妆液不能用在眼唇部。

→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、卸妆水或卸妆油来仔细卸干净。

↓卸妆油



1 ↑用棉棒蘸取眼唇卸妆液，仔细卸除眼线。



2 ↑眼唇卸妆液滴在化妆棉上。将棉片在眼皮上敷约10秒，卸除彩妆。



3 ↑用手指夹住化妆棉覆盖在睫毛处，微微睁几次眼。



4 ↑用蘸取卸妆液的棉棒，仔细地轻轻擦拭干净整个眼部的残妆。



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。



6 ↑换一片有卸妆液的化妆棉，抿嘴，轻抚唇部，然后由嘴角向中心卸妆。

最给力的妆前护理

妆前保湿改善干燥肌肤问题

化妆后不服贴、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。



推荐最新款
妆容单品吧！

→夜间护理时，应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。



↑保湿晚霜

↓喷雾化妆水



一、妆前保湿润泽肌肤



1 ↑双手取1元硬币大小的化妆水，轻轻横向涂抹。



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。



3 ↑整个脸部涂抹保湿乳液，弯曲示指，按由下向上的方向轻轻提拉按摩。



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。



5 ↑弯曲示指，用关节沿耳后颈部，由上向下滑动按摩，促进排毒。

二、喷雾化妆水定妆



1

←敷眼膜前先用温热毛巾敷眼10秒，促进循环。



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。

→保湿眼膜

→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。



最给力的妆前护理

做好基础护理 肌肤不怕近距离

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、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

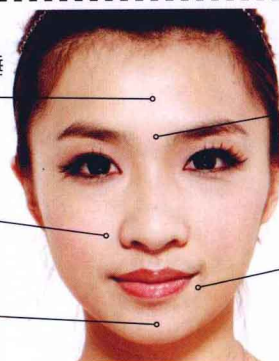
→精神紧张、新陈代谢紊乱、皮脂分泌过多是成因。

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、肌肤干燥导致。



二、针对问题重点护理



1

←用右手中指和无名指蘸取清洁泡沫，在问题肌肤处反复按摩，清洁肌肤。



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。



3

←用磨砂膏轻揉黑头部位，清除角质，揉出并预防黑头。



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。

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



三、用洁面刷洗净毛孔



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。



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。

→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。

