



成为 第一美女的 化妆经

MAKE-UP
learn from the
first beauty

江 静 著

5分钟^①即可媲美宋慧乔、韩佳人、大S的化妆术
错误化妆习惯大揭秘
百变女郎化妆绝技



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

成为 第一美女的 化妆经

MAKE-UP
learn from the
first beauty

江 静 著

错误化妆习惯大揭秘

5分钟[⌚]即可媲美宋慧乔、韩佳人、大S的化妆术

百变女郎化妆绝技



人民军医出版社

PEOPLE'S MILITARY MEDICAL PRESS

北 京

图书在版编目 (CIP) 数据

成为第一美女的化妆经/江静主编. —北京: 人民军医出版社, 2015.5

ISBN 978-7-5091-4745-0

I. ①成… II. ①江… 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263443号

策划编辑: 焦健姿 文字编辑: 王玉梅 责任审读: 张之生

出版发行: 人民军医出版社 经销: 新华书店

通讯地址: 北京市100036信箱188分箱 邮编: 100036

质量反馈电话: (010) 51927290; (010) 51927283

邮购电话: (010) 51927252

策划编辑电话: (010) 51927271

网址: www.pmmp.com.cn

印、装: 三河市春园印刷有限公司

开本: 850mm×1168mm 1/32

印张: 5.75 字数: 58千字

版、印次: 2015年5月第1版第1次印刷

印数: 0001—4500

定价: 26.00元

版权所有 侵权必究

购买本社图书, 凡有缺、倒、脱页者, 本社负责调换

你总是拿着化妆品对着镜子里的自己不知所措吗？
你总是找不到一个真正的专业化妆大师为自己指点迷津吗？……

本书将告诉你有关时尚妆容的一切：

- ☆ 化妆是让自己从平凡走向美颜的神奇之旅；
- ☆ 化妆能找回婴儿般的肌肤；
- ☆ 这里的方法能让你成为随着场合散发不同魅力的百变女郎；
- ☆ 这里的方法能让你的眼睛灵动起来；
- ☆ 这里的方法能让你的脸型完美至极；
- ☆ 这里的方法能让你的嘴唇充满无限诱惑；
- ☆ 这里将告诉你如何卸妆才是正确的；

……

还等什么？快翻开这本能让你瞬间变成魅力女郎的化妆秘笈吧！





爱美之心，人皆有之。但并不是所有人都会化妆，看看镜子中的自己，你的妆容是否不尽人意？那一定是因为你在化妆的过程中出了什么错！所以，快仔细学学化妆吧！

在学化妆之前必须先弄明白下面这些问题：

☆ 提升自己的审美鉴赏力

一个没有鉴赏水平的人当然无法画出完美的妆容。所以，闲暇时多看看时尚杂志和影视作品，有意识地观察和揣摩其中人物的妆容和整体造型，日积月累，就能激发、挖掘出你的审美能力。通过在实际中的模仿提高鉴赏水平，这种方法绝对是行之有效的！

☆ 不要因为害怕想象中的伤害就不敢化妆

很多人不敢化妆是因为害怕。害怕睫毛夹会使睫毛断裂；害怕睫毛膏会造成睫毛脱落；害怕涂粉会损伤皮肤；害怕唇彩会伤害娇嫩的嘴唇……

这些现象确实存在，也许你就经历过这样的事情，但那一定是由于你错误的化妆方法造成的，如果按照正确的化妆技巧上妆，不但不会对自己造成伤害，还能够让你精神百倍、魅力无限！

☆ 尽量使用品质好的化妆品

化妆品的好坏直接影响到化妆的效果。要想画出理想的妆容，应该根据自己的消费能力，尽可能地选择优质的化妆品，尤其是口红、粉底、眉笔等这些使用频率较高的化妆品。不同品质的化妆品，其质地、色彩、细润度都存在着较大的差异。所以，一定要记住，化妆的目的不是为了往脸上涂色彩，而是为了美，品质差的化妆品，只能满足将俗气的颜色涂在脸上，却不能达到美的目的！

☆ 经常练习你的化妆术

化妆是需要进行反复练习的，如果你平时不常化妆，应急性的练习化妆，不但无法解燃眉之急，还会因为化妆不当影响整体的美观。当然，不是必须用自己的脸进行化妆练习，以免影响面部肌肤的健康。在纸上或身体的其他部位练习也是不错的方法。

☆ 一定要为自己准备一个实用的化妆包

女人是感性动物，如果有一个精致、实用的化妆包，其中装着各种自己喜欢的化妆品，即使化妆包不算昂贵，也一定能够让女人有一种欣慰和充实的感觉，这种感觉会趋使自己对化妆保持一种期待心理。这个小小的化妆包，将无时无刻鼓舞着你尚美的心灵。



第1章 你有这些错误的化妆习惯吗.....	1
在光线较暗的地方化妆	2
化妆用的是化妆盒里的镜子	4
化妆前不洗手	6
不按照衣着款式化妆	8
妆容总是一成不变	10
只用化妆盒中的蜜粉刷	13
只重视正面的妆容效果	15
一脸倦怠就开始上妆	16
为了遮盖所有皮肤问题拼命涂粉	18
5分钟之内化完妆.....	21
粉底涂遍整个脸	23
涂睫毛膏最重要	26
睫毛根部到梢端用一个睫毛夹	28
正对着镜子使用睫毛夹	31
“肿眼泡”画不出眼窝	33
液态眼线从内眼角开始画	35
闭着双唇涂嘴唇	37
涂上足够的唇蜜就能让嘴唇变得丰满	39

涂腮红时“面无表情”	41
打阴影就能改变平坦的面部	43
第2章 底妆	46
上妆前先护肤	47
防晒≠隔离	51
粉底是基础	53
遮瑕膏让美无懈可击	55
下午3点是补妆的好时候	57
第3章 眉妆、眼线	59
最初的修眉方式	60
最实用的画眉方法	62
细细柳叶眉的画法	64
个性十足一字眉的画法	66
眼线笔画出自然眼部线条	68
眼线液画出纤细眼部线条	70
眼线膏画出时尚眼部线条	72
第4章 睫毛妆	75
日常卷翘睫毛的涂法	76
清晰浓密睫毛的涂法	78
假睫毛让你变成洋娃娃	82
上下假睫毛让你妩媚动人	85

第5章 眼妆..... 87

自然又醒目的眼妆 88

渐变的深邃眼妆 90

娇柔妩媚眼妆 94

清澈透明眼妆 96

个性“小恶魔”眼妆 98

清纯甜美眼妆 100

成熟魅惑眼妆 102

神秘的炫彩眼妆 104

恋爱蜜桃眼妆 106

OL优雅小烟熏眼妆 108

知性清透小烟熏眼妆 110

性感妖娆的夸张烟熏眼妆 112

端庄贵气紫罗兰眼妆 114

低调奢华黄金眼妆 116

大自然优雅绿色眼妆 118

卡哇伊的大眼妆 120

一种眼影也能突出层次感 122

第6章 脸颊..... 124

棱角分明的超立体斜向腮红 125

不同脸型打出不同阴影 127

适合各种脸型的高光涂抹法 130

不同脸型打出不同腮红 132

腮红打出红润好气色	135
高光粉和腮红让脸颊丰润光泽	136
第7章 唇妆	137
不要干皮，打造水润丰唇	138
巧用过时的深色唇彩	140
唇线笔勾勒出圆润丰唇	142
柔美娇俏的唇妆	144
清透自然的唇部裸妆	146
又清爽又小巧的唇形	148
丰满甜蜜的嘟嘟唇妆	149
持久不脱色的唇妆	151
明星范儿十足的唇妆	152
第8章 卸妆	154
卸掉顽固的防水妆	155
卸掉眼妆	161
卸掉唇妆	163
卸掉睫毛膏	165
清洗粉底刷	168
清洗蜜粉粉扑	170
清洗海绵粉底粉扑	172

成为 第一美女的 化妆经

MAKE-UP
learn from the
first beauty

第1章

你有这些错误的化妆习惯吗



✕ 在光线较暗的地方化妆

你是在只有荧光灯的洗脸台或以墙为靠背的化妆台上进行化妆的吗？如果是这样，那你的妆容一定“漏洞百出”。

在光线暗的地方化妆，可能会造成扑粉较厚、上妆不均匀、出现杂斑等现象。因此，最理想的化妆地点应该是窗户采光充分的化妆间。就算是在自然光不充分的化妆间里，也要在镜子周围摆上几个照明灯，以保证室内有足够光线照在脸上。

只有这样，才能及时发现自己妆容上的误差，才能画一个无懈可击的美妆让自己魅力无限的出门。

但是……

我知道在光线充足的地方化妆比较好。

这么黑，你居然还看得见？

如果在光亮处，褐斑呀、松弛呀、毛孔呀……

这些东西不是都看得一清二楚了嘛！这样不是很影响心情了吗？在暗处的话，那些东西都看得不明显了！



你的心情我能够理解但是……



我这样在暗处化妆也能化得清透自然啊！



才不是呢！看！你的妆化得又浓又不美观吧！



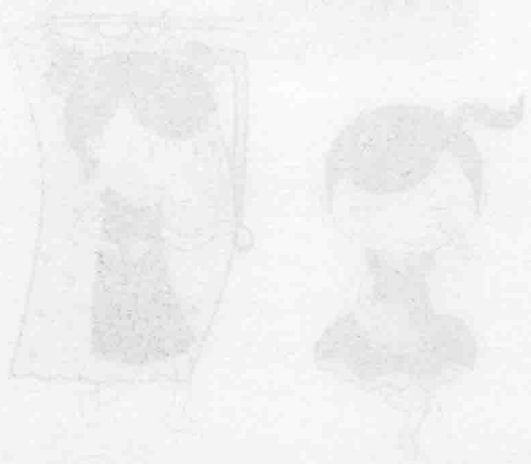


化妆用的是化妆盒里的镜子

你知道吗？在化妆的时候，你身边至少应该有两面镜子，一面是能照出上半身的大镜子，另一面则是能照出眼、鼻、嘴、脸颊的手持小镜子。

手持化妆镜虽然方便携带，但它仅适合化妆时局部的特写，很难看出整体是否协调。与服饰的协调一样，化妆中整体的协调也是很重要的。不管你多么会涂眼影，如果与唇色不搭配，整体也会看起来很不美观。

实际上，大镜子才可以传达给我们更多的信息。例如，皮肤和颈部粉底的颜色差、粉底范围是否合适、眼眶是否化妆过度、睫毛膏是否结块等。因此，正确的化妆时，一定要同时使用能够照出整体协调感的大镜子和能够照出局部特写的小镜子。



总之，整体的平衡是最重要的，经常远远的化妆是关键吧

嗯，再往左边画一点比较好哦。

切！细节处仔细化的话，不看整体也会漂亮！何必要用大镜子呢？



我这只右眼化得就很漂亮呀！把各个部分化完美的话就行了吧！

你这么做是错误的！眼睛化得好，可是你看唇色和眼影很不符呢！

谁说的！我这样看唇部也挺好看的啊！





X 化妆前不洗手

你是不是还不知道，专业的化妆过程中至少要洗3次手。

第一次仔细洗手

是在开始化妆前，因为手掌里附有你意想不到的细菌、病毒、寄生虫和尘埃。比如附着在门上、公交车栏杆上的螨虫、流感病毒以及其他细菌都会通过手掌上的东西来传染。就算使用刚买的粉扑，也无法阻挡细菌传到面部。更有人在刚刚吃过饭后立刻补妆，用抓过食物的手直接上妆，把油脂都带到了肌肤上，更有可能将细菌通过眼妆染进眼睛，引起眼部疾病。因此，化妆前一定要仔仔细细地洗手，才能确保将细菌与肌肤彻底隔离。

第二次洗手

是在化完底妆，开始化重点妆之前。这是为了不让底妆的粉底等“污染”重点妆，引起“花脸”。

第三次洗手

是在做完发型之后。因为头发的定型剂里含有很多像油脂、硅等物质，一旦接触肌肤便很难去掉。

你怎么一手拿着食物一手往脸上涂抹化妆品啊！

那有什么？我这只手是干净的！



你看！面包渣都涂到脸上了！

对！真的啊！

