

美丽只需花费5分钟

主编 孟丹

5分钟 化妆 妙法



只要短短的5分钟，每天都能让你焕然一新！



上百种简单实用的化妆方法，只需要拿起化妆工具，对照书中的内容，你就能在5分钟之内拥有最适合自己的妆容，成为别人眼中的化妆达人！



上海科学技术出版社

丽 只 需 花 费 5 分 钟

主编 ◎ 孟 丹

5分钟 化妆 妙法

上海科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

5分钟化妆妙法/孟丹主编. —上海: 上海科学技术出版社, 2011.7

(美丽只需花费5分钟)

ISBN 978-7-5478-0888-7

I. ①5… II. ①孟… 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112479号

上海世纪出版股份有限公司
上海科学技术出版社 出版、发行

(上海钦州南路71号 邮政编码200235)

新华书店上海发行所经销

浙江新华印刷技术有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 7

字数: 160千字

2011年7月第1版 2011年7月第1次印刷

ISBN 978-7-5478-0888-7/TS·69

定价: 29.00元

本书如有缺页、错装或损坏等严重质量问题,
请向工厂联系调换

内容简介

Introduction

小时候总幻想自己有一支仙女棒，只要挥一挥就能从灰姑娘变成高贵的公主。长大后这个梦想早已不再，每天总是重复着冗长的化妆过程，直到有一天醒悟过来，原来仙女棒一直在自己的手中，只要学会使用，就能让传说中的变身魔法成为现实。

《5分钟化妆妙法》就是开启仙女棒的“钥匙”，在书中汇集了诸多美容专家、化妆达人的经验之谈，介绍了上百种简单实用的化妆方法，你只需拿起化妆工具，对照书中的内容，就能在5分钟之内拥有最适合自己的妆容，成为别人眼中的化妆达人！

主 编

孟 丹

编委会成员

张淑君 刘莹莹 韩珊珊 鹿 萌 董必达 杨晓明

于 帆 于佳欣 刘红梅 于富强 王春霞 于国锋

曹烈英 于福莲 王勇强 刘 晶 陶 峥

绘 图

林楚玲

前言

Preface

雾一样迷蒙的烟熏，让流转的眼波，魅惑众生；
芭比般的纤长美睫，每一次眨眼，都释放无穷电力；
腮边一抹绯红，初恋一般甜蜜娇媚，惹人心动；
唇上或深或浅的颜色，欲说还休，充满迷情；

.....

画出一款适合自己的妆容，能够在瞬间提升你的个人魅力。斑斓色彩与奇妙手法的精心组合，便能使一张普通平凡的脸，立刻变得星光熠熠。化妆的神奇效果，简直可以与整容术相媲美。

可是，只有少数女性真正掌握了化妆的技巧和窍门，而大多数女性面对复杂多样的化妆品束手无策，在化妆镜前浪费了大把时间，却总是没办法画出理想的妆容。

《5分钟化妆妙法》结合了专业彩妆师的专业技术，以及化妆达人的实践经验，对时下最流行的各种风格的妆容进行分析、教学，从化妆品的选择、化妆品颜色的搭配、化妆手法的运用等多角度、全方位的进行剖析。不管



你喜欢日韩范儿十足的自然裸妆、电力四射的性感魅妆、甜美与知性完美结合的俏丽甜妆、充满青春活力的明艳亮妆、婉约时尚的精致雅妆，还是高贵浪漫的风情美妆，都能够在本书中找到详尽的化妆方法。

《5分钟化妆妙法》有以下两个特点：

1. 快速。不需要在化妆镜前耗费大把时间，只需要5分钟，瞬间从平凡变惊艳。从化妆工具、化妆品的选择，到化妆技巧的运用，教你怎么在最短的时间内打造最美的妆容。

2. 简单。本书摒弃了不实用的理论论述和华而不实的化妆方法，将复杂的化妆方法化繁为简，提炼其中最主要、最关键的步骤，总结最实用、高效的技巧，即使你以前对化妆一窍不通，也能在看了本书后，快速变成化妆达人。

《5分钟化妆妙法》致力于为广大女性读者打造一本“一看就懂，一学就会的实用化妆工具书”。

编著者

目 录

Catalog

Part 1 化妆常识

打开化妆工具箱·····	2	快速底妆，皮肤好透气·····	16
了解自己的皮肤类型·····	5	轻松学会配颜色·····	18
选择适合自己的化妆品·····	10	五官美妆简单入门·····	20
妆前保养不可少·····	13	卸妆清洁·····	30

Part 2 瑕疵瑕疵快走开：5分钟打造无瑕面容

痘痘快隐形·····	33	抚平小唇纹·····	44
毛孔缩回去·····	34	消除肿眼皮·····	46
斑痣全遮住·····	35	隐藏大眼袋·····	48
不做“熊猫人”·····	37	小眼睛变大·····	50
熨平小细纹·····	40	大脸变小脸·····	52
填平小凹坑·····	42		



Part 3 让妆容自然清新：5分钟完美裸妆

清透陶瓷妆·····	55	温馨素雅妆·····	66
小麦焦糖妆·····	56	高贵本色妆·····	68
清爽精神妆·····	58	裸色纯情妆·····	70
梦幻白皙妆·····	60	无瑕透亮妆·····	72
精灵透明妆·····	62	清新健康妆·····	74
小脸立体妆·····	64	减龄魔术妆·····	76

Part 4 诱惑魅力不可抵挡：5分钟性感魅妆

金色风情妆·····	79	夺目金属妆·····	87
魅惑烟熏妆·····	81	金属黑彩妆·····	89
魅力红唇妆·····	83	闪亮魔力妆·····	91
闪耀钻石妆·····	85	梦幻妖姬妆·····	93

Part 5 甜美也能变知性：5分钟俏丽甜妆

缤纷糖果妆·····	96	粉色珠光妆·····	106
甜蜜精灵妆·····	98	灰色知性妆·····	108
淡雅闺秀妆·····	100	粉嫩草莓妆·····	110
梦幻月光妆·····	102	绚丽花色妆·····	112
灼热绯色妆·····	104	率性雀斑妆·····	114

Part 6 青春活力动起来：5分钟明艳亮妆

金色动感妆·····	117	金属闪亮妆·····	123
田园公主妆·····	119	冰蓝清澈妆·····	125
美丽双色妆·····	121	阳光帅气妆·····	127

Part 7 婉约也是一种时尚：5分钟精致雅妆

绝代优雅妆·····	130	中式古典妆·····	138
金色亲和妆·····	132	慵懒猫咪妆·····	140
优雅烟熏妆·····	134	花样朦胧妆·····	142
阳光暖橙妆·····	136		

Part 8 演绎高贵浪漫气质：5分钟风情美妆

贵气华丽妆·····	145	温柔贵妇妆·····	153
华丽深邃妆·····	147	夺目闪钻妆·····	155
冰山美人妆·····	149	金色淑女妆·····	157
高贵猫咪妆·····	151		

Part 1

化妆常识

想化出完美无瑕的妆容，使自己变得美丽迷人，对基本的化妆常识进行学习、了解是必不可少的。

常用的化妆工具有哪些？

什么样的化妆品最适合你？

怎么搭配彩妆颜色？

如何根据自己的五官特色进行针对性的修饰？

.....

先解决这些棘手问题，再化妆时就可以做到胸有成竹，实际操作起来才能得心应手，复杂困难的化妆步骤才能变得简单而清晰，画出来的妆也会更加完美、更加适合你。所以，掌握本章的化妆常识是 5 分钟快速化妆的基础哦！



打开化妆工具箱

可爱、优雅、性感、魅惑…… 这个神奇的百宝箱中藏着无数能让女人心跳加快的魔法宝贝，快快将它开启，找到属于你的美丽工具吧！

1. 魔法宝贝：海绵

魔法搭档：液体粉底

海绵可以使液体粉底与肌肤完美贴合，需要注意的是，每次化妆时，都应该使用干净的一面。在使用时，把一块海绵分成表面左侧、表面右侧、里面左侧、里面右侧4个部分，每次使用一个部分，使用4次之后要用中性清洁剂彻底清洗干净、晾干后再使用。

2. 魔法宝贝：粉扑

魔法搭档：散粉、干粉

用粉扑帮助散粉、干粉上妆，不仅可以打造均匀、轻薄的妆效，定妆效果也非常好。表面蓬松柔软的粉扑为最佳，而皮肤触感发硬的最好不要选择。刚刚买回来的粉扑最好先清洗一下再使用，另外，粉扑用完后不要随意与其他化妆品或化妆工具放在一起，而要将其装在独立的盒子中，以保持清洁。



海绵+液体粉底



粉扑+散粉、干粉

3. 魔法宝贝：化妆刷

魔法搭档：腮红、散粉、眼影

大大小小的形态各异的化妆刷都拥有同样强大的功能，即能够轻松将腮红、散粉、眼影等完美展现在脸上。选择化妆刷时最好挑选天然材质制成的，如羊毛刷，这种化妆刷使用感觉更加轻柔，上妆效果更加细腻。



化妆刷+散粉+腮红+眼影

4. 魔法宝贝：睫毛夹

魔法搭档：睫毛膏

在化眼妆时，先用睫毛夹夹弯睫毛，再刷上睫毛膏，然后再用睫毛夹夹一下，这样可以打造完美卷翘睫毛。由于跟睫毛接触的橡皮垫是最容易脏的部位，如果有睫毛膏残存在上面，会对橡皮垫造成腐蚀，所以要经常用酒精棉棒擦拭睫毛夹。

5. 魔法宝贝：唇刷

魔法搭档：唇膏、唇彩

用唇刷蘸取唇膏、唇彩涂抹，可以使唇妆更加均匀，也可更好把握唇型。使用唇刷时，力度不要太大，不要让刷毛过分弯曲，以免脱落折断。



睫毛夹+睫毛膏



唇刷+唇膏+唇彩



6. 魔法宝贝：棉签

魔法搭档：眼影

用棉签晕染涂抹好的眼影，能够让眼妆的色彩均匀并富有立体感，起到意想不到的作用。



棉签+眼影

7. 魔法宝贝：遮瑕刷

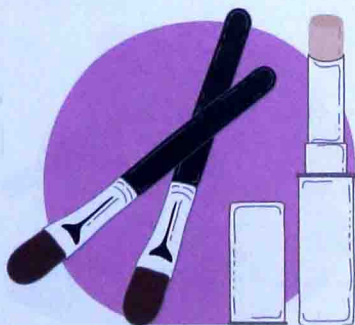
魔法搭档：遮瑕膏

用遮瑕刷蘸取遮瑕膏，点在需要遮瑕的部位并晕染均匀，可完美地掩盖脸部的黑眼圈、红斑及痘疤等。蘸取遮瑕产品后，最好先在手背上调匀，然后重复使用在需要修饰的部位，最后再以蜜粉定妆，遮瑕效果会更好。

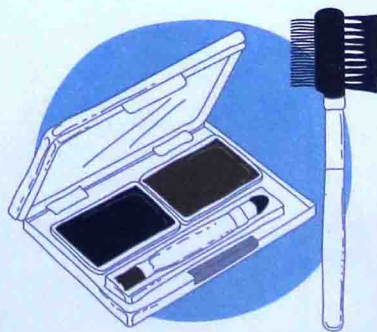
8. 魔法宝贝：眉刷

魔法搭档：眉粉

眉刷主要是用来修整眉形，并方便画眉上妆。上妆前先用眉刷梳理眉形，再用眉刷蘸取适量眉粉刷涂，可使眉形和眉色看起来更平顺自然。



遮瑕刷+遮瑕膏



眉刷+眉粉

了解自己的皮肤类型

想要完成一次华美蜕变，就要从了解自己开始。亲爱的美女们，请静静坐下来，放一面镜子在眼前，仔细观察，并提出问题：“镜子，镜子，你告诉我，我的皮肤属于什么类型？”

1. 干性皮肤

上妆后非常容易浮粉，化妆品和皮肤难以贴合；
用手指按压皮肤，弹性非常差；
皮脂分泌少而均匀，没有油腻感觉；
毛孔细小，几乎看不出来；
缺乏光泽，甚至有点晦暗；
几乎没有黑头或粉刺；
易生干纹和细纹；
非常容易脱皮；
皮肤松弛。



干性肌肤

干性皮肤平时保养应以补水保湿为主，防止皮肤干燥缺水、脱皮或皸裂，延迟衰老。洁面品、护肤品应选用性质温和及滋润型的营养水、乳液、面膜等。此外，每天坚持做面部按摩，改善血液循环；注意饮食营养的平衡（脂肪可稍多一些）；避免风吹或过度日晒。应当注意的是，冬季室内受暖气影响，干性皮肤会变得更加粗糙，因此在室内最好使用加湿器。

温馨提示



2. 油性皮肤

上妆后易花妆。刚开始化妆品很容易与皮肤贴合，但过一段时间后会浮粉；
用手指按压皮肤，弹性较佳；
油脂分泌旺盛，额头、鼻翼有油光；
毛孔粗大，局部看起来较粗糙；
触摸有黑头、肤质厚硬不光滑；
皮肤发黄，但比较有光泽；
很少有细纹的烦恼；
非常容易长痘痘；
非常容易晒黑。



油性皮肤

油性皮肤应以清洁、控油、补水为主。首先应选择深层清洁、控油效果较好的洁面产品洗脸，并定期做深层清洁面膜，以去除附着在毛孔中的污物。其次应选择具有控油、补水、收缩毛孔效果的爽肤水，调节皮肤的水油平衡。最后再使用锁水保湿的滋润型乳液，给皮肤补充水分，以免外油内干。在日常饮食中，最好少吃油腻食物，多吃蔬菜、水果和含B族维生素的食物，多喝水，从内而外调理皮肤。

温馨提示

3. 中性皮肤

容易上妆，化妆后不容易花妆；
既不油腻也不干燥；
毛孔较小，肤质细腻；
皮肤弹性好；
肤色均匀，有光泽。

中性皮肤基本可以算是最
好的肤质，日常生活中只要注
意不要熬夜、饮食有规律、不
要乱用化妆品等即可。

温馨提示



中性皮肤

Part 1

Part 2

Part 3

Part 4

Part 5

Part 6

Part 7

Part 8