

一万种

护肤 和 化妆 方法



晒后敷保湿面膜，
抑制黑色素的生成



护肤要从了解肌肤开始



选对粉底种类
才能打造轻薄肤质

眉妆、眼妆、
唇妆各有技巧



全彩色 步骤图解

腮红的画法有多种

1. 圆形腮红
2. 月牙形腮红
3. 心形腮红
4. 椭圆形腮红



苗 编著



不同部位的痘痘
反应不同脏器出现的问题

快速应对妆前3大突发问题：
晒伤、睡眠不足、水肿

根据毛孔的
类型进行细致护理

步步解析14款
潮流妆



画出美妆，
这些基本工具你要具备



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

一万种

护肤 和 化妆 方法

于 苗 编著

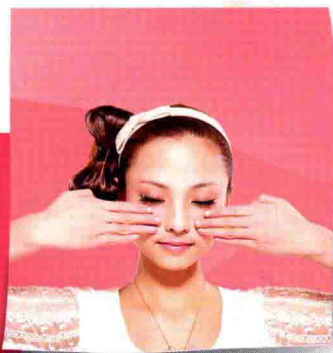
护肤要从了解肌肤开始



选对粉底种类
才能打造轻薄肤质

眉妆、眼妆、
唇妆各有技巧

画出美妆，
这些基本工具你要具备



图书在版编目 (C I P) 数据

一万种护肤和化妆方法 / 于苗编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5384-7260-8

I. ①一… II. ①于… III. ①皮肤—护理—基本知识
②化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267581 号



编 著 于 苗
出 版 人 李 梁
责任编辑 端金香 冯 越
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
内文设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 16.5
印 数 1—10000册
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷
出 版 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 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7260-8

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: 0431-85635186



第一章 • 美肌从了解肌肤开始

15

你真的了解你的肌肤吗 /16

掌控自身肤质 /17

一、不同肤质的肌肤护理法 /17

二、问题肌肤护理法 /20



第二章 • 再懒也要坚持做好基础护理 21

彻底卸妆是护肤的根本 /22

一、看看这些卸妆产品 /22

二、局部卸妆 /23

清洁，还原娇嫩肌肤 /25

一、脸部清洁分步全图解 /25

二、早、午、晚的基础护理 /27





做好全面防晒 /28

- 一、认识紫外线 /28
- 二、认识防晒霜的参数指标 /29
- 三、防晒霜的正确使用技巧 /30
- 四、不同肤质与场合的防晒要点 /31
- 五、走出误区的防晒正解 /32
- 六、晒后急救伤害不停留 /33



夜晚是修护肌肤的好时光 /34

- 一、深入式掌握滋润晚霜 /34
- 二、涂抹晚霜，深度修复 /35
- 三、3分钟暖肌术 /36

摒弃那些致命的美容细节 /37

- 一、用热水和工具洗脸 /37
- 二、不使用防晒用品 /37
- 三、长期用功能性护肤品 /37
- 四、化妆品从不更换 /38
- 五、过度美白 /38
- 六、忽视运动后的护肤 /38
- 七、生活清洁品的侵害 /38





第三章 ♥ 对抗问题肌肤

39

对抗松弛 /40

- 一、测一测皮肤的松弛度 /40
- 二、紧致皮肤的有效成分 /41
- 三、有效改善松弛的美容技巧 /42
- 四、紧致肌肤的穴位按摩 /44
- 五、抗老化的护肤技巧 /45
- 六、重塑脸部轮廓的提拉按摩 /46

淡化色斑 /49

- 一、抓住促成色斑的元凶 /49
- 二、淡斑精华护理 /51
- 三、神奇彩妆巧遮斑 /52
- 四、从体内保养对抗色斑 /53
- 五、艾灸淡斑 /55

赶走痘痘 /56

- 一、认清痘痘的真面目 /56
- 二、了解成人痘的形成因素 /57
- 三、抗痘、祛痘的应急护理技巧 /58
- 四、改善毛孔堵塞的穴位按摩 /60
- 五、食疗战痘 /62

告别黯沉 /64

- 一、健康的美白成分 /64
- 二、美白肌基础养护 /65
- 三、7步提升美白力 /66
- 四、持久美白 /70
- 五、生理期美白法 /75

目录Mulu

掌控油质 /80

- 一、全面解析有效控油成分 /80
- 二、无油无忧，控油要点 /82
- 三、测一测肌肤的油脂指数 /83
- 四、控油要对号入座 /84
- 五、对症控油 /85
- 六、按“轻重”控油更有效 /86

细致毛孔 /90

- 一、测试你的毛孔 /90
- 二、粗大毛孔的主要成因 /91
- 三、了解毛孔的类型 /92
- 四、有效管理毛孔 /94



敏感肌肤护肤攻略 /96

- 一、测一测皮肤的敏感程度 /96
- 二、敏感肌肤的主要类型 /97
- 三、抗敏感的正确技巧 /98
- 四、敏感肌肤的保养技巧 /100

去除红血丝 /106

- 一、红血丝产生的原因 /106
- 二、缓解红血丝的护理要点 /107
- 三、红血丝肌肤养护法 /108





第一章 ♥ 持久妆容有秘诀

111



做好细致的化妆准备 /112

- 一、早晨唤醒肌肤活力 /112
- 二、春夏阻击出油问题 /113
- 三、秋冬拒绝肌肤干燥 /115

从容解决上妆烦恼 /117

- 一、及时应对突发问题 /117
- 二、局部快速补妆技巧 /118
- 三、及时解决脱妆尴尬 /120



第二章 ▣ 打底，走好裸妆第一步 123

基本工具 /124

轻薄粉底打造上品肤质 /125

- 一、选对粉底种类 /125
- 二、粉底混搭实现裸妆精髓 /132

魔法底妆告别瑕疵 /138

- 一、了解基础遮瑕品 /138
- 二、根据遮盖部位不同选择适宜遮瑕品 /139
- 三、搜罗问题肌肤遮瑕法 /142



第三章 ▣ 步步解析裸妆魔法 149

线条精致的自然眉妆 /150

- 一、基本工具 /150
- 二、基础修正双眉 /151
- 三、弥补眉部不足 /157
- 四、塑造多样眉妆 /160



演绎透明感的立体眼妆 /166

- 一、基本工具 /166
- 二、多层次描画质感眼影 /167
- 三、细腻眼线化妆术 /173
- 四、睫毛精灵 /179
- 五、打造小清新，魅力电眼妆 /188



提升完美面容的腮红妆 /198

- 一、基本工具 /198
- 二、腮红修容基本功 /199
- 三、不同画法塑造不同效果 /203
- 四、运用不同工具完美修容 /206



用心画出饱满唇妆 /209

- 一、基本工具 /209
- 二、唇妆描画基本功 /210
- 三、快速上手画出水润双唇 /213
- 四、解决恼人的问题唇妆 /216

第四章 • 重回18岁，超减龄质感裸妆 221

裸色波普妆演绎纯真表情 /222

- 一、彩色眼影与眼线 /223
- 二、淡色腮红相映生辉 /223
- 三、打造裸色唇部 /223

明媚清透的花漾春妆 /224

- 一、金棕眼影与长眼线 /225
- 二、加入高光与阴影 /225

万无一失的好感约会妆 /226

- 一、修饰出透明感美肌 /227
- 二、素颜气色腮红 /227

春夏洋娃娃妆闪闪惹人爱 /228

- 一、轻薄涂匀光泽粉底 /229
- 二、打造魅惑横长美眸 /229
- 三、亮泽水润裸色妆 /229

爱丽丝梦幻裸妆变身公主范儿 /230

- 一、加入闪亮元素点缀 /231
- 二、素颜气色腮红 /231



波西米亚裸妆正当道 /232

有氧美肌变身韩派达人 /234

古典风格洛可可公主 /236

一、雪白细腻柔效底妆 /237

二、自然融合的卷翘睫毛 /238

三、水蜜桃月牙形腮红 /239

四、唯美的果冻唇妆 /239

浓浓风情的秋季女孩儿 /240

一、贝壳色珍珠底妆 /241

二、甜酱果紫色眼妆 /242

三、肉粉色圆形腮红 /243

四、烈焰红玫瑰色唇妆 /243

爱摇滚的金属女孩 /244

一、轮廓硬朗的亚光底妆 /245

二、重金属包围效果眼妆 /246

三、炫亮的立体腮红 /247

四、酷感金属唇妆 /247



奢华气质的美钻公主 /248

- 一、尽显光泽的少女底妆 /249
- 二、炫目贴钻的热辣眼妆 /250
- 三、淡淡晕染的蜜桃色腮红 /251
- 四、晶莹水润的粉色唇妆 /251

狂欢派对里的性感猫女 /252

- 一、暖色调蜜桃底妆 /253
- 二、冷色调眼影塑造猫咪眼妆 /254
- 三、透射暖意的橘粉色腮红 /255
- 四、莹润亮泽甜蜜感唇妆 /255



葡萄架下饱满嘟嘟女孩 /256

- 一、透射珍珠光泽的柔感底妆 /257
- 二、神秘的葡萄紫色眼妆 /258
- 三、渐变粉色心形腮红 /259
- 四、珠光感珊瑚粉色唇妆 /259



节日派对中的花仙子 /260

- 一、质感轻盈的小颜底妆 /261
- 二、柔和珠光明媚眼妆 /262
- 三、裸效银粉色唇妆 /263



一万种

护肤 和 化妆 方法

于 苗 编著

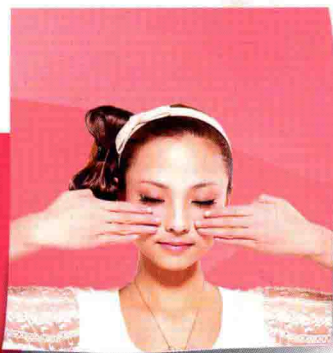
护肤要从了解肌肤开始



选对粉底种类
才能打造轻薄肤质

眉妆、眼妆、
唇妆各有技巧

画出美妆，
这些基本工具你要具备



图书在版编目 (C I P) 数据

一万种护肤和化妆方法 / 于苗编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013. 11
ISBN 978-7-5384-7260-8

I. ①一… II. ①于… III. ①皮肤—护理—基本知识
②化妆—基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 267581 号



编 著 于 苗
出 版 人 李 梁
责任编辑 端金香 冯 越
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
内文设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 710mm×1000mm 1/16
字 数 250千字
印 张 16.5
印 数 1—10000册
版 次 2014年1月第1版
印 次 2014年1月第1次印刷
出 版 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 0431-86059116

编辑部电话 0431-85635186

网 址 www.jlstp.net

印 刷 沈阳天择彩色广告印刷股份有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-7260-8

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: 0431-85635186

Qianyan 前言



你真的懂护肤吗？

美丽的肌肤会带给我们自信，也给他人留下美好的印象。因此很多人每天都在为此付出努力。但是我们寻求娇嫩白皙肌肤的方法正确吗？效果如我们所期盼的那样吗？为什么还会有恼人的痘痘，挥之不去的斑点和一道道岁月的痕迹？又为什么做了很多防护还是被晒黑、晒伤了？诸如此类的问题，我们应该如何应对呢？



你真的懂化妆吗？

化妆的目的是让面容看起来更完美，即使是基础手法，如果忽略了细节，也会导致妆容的不协调，千篇一律地追随流行的化妆技巧，有时反而会使脸部的缺陷放大。根据个人的肤质状况、脸部特征以及所需要的妆效选择合适的化妆手法，才能最大限度地弥补自身的缺陷。从局部到整体，从妆前到妆后，找到通往零瑕疵的捷径！

《一万种护肤和化妆方法》就是这样一本神奇的美容书，女孩们想知道的美容细节在这里全都能找到，快快行动起来，让我们一起悄悄变美吧！



第一章 • 美肌从了解肌肤开始

15

你真的了解你的肌肤吗 /16

掌控自身肤质 /17

一、不同肤质的肌肤护理法 /17

二、问题肌肤护理法 /20



第二章 • 再懒也要坚持做好基础护理 21

彻底卸妆是护肤的根本 /22

一、看看这些卸妆产品 /22

二、局部卸妆 /23

清洁，还原娇嫩肌肤 /25

一、脸部清洁分步全图解 /25

二、早、午、晚的基础护理 /27

