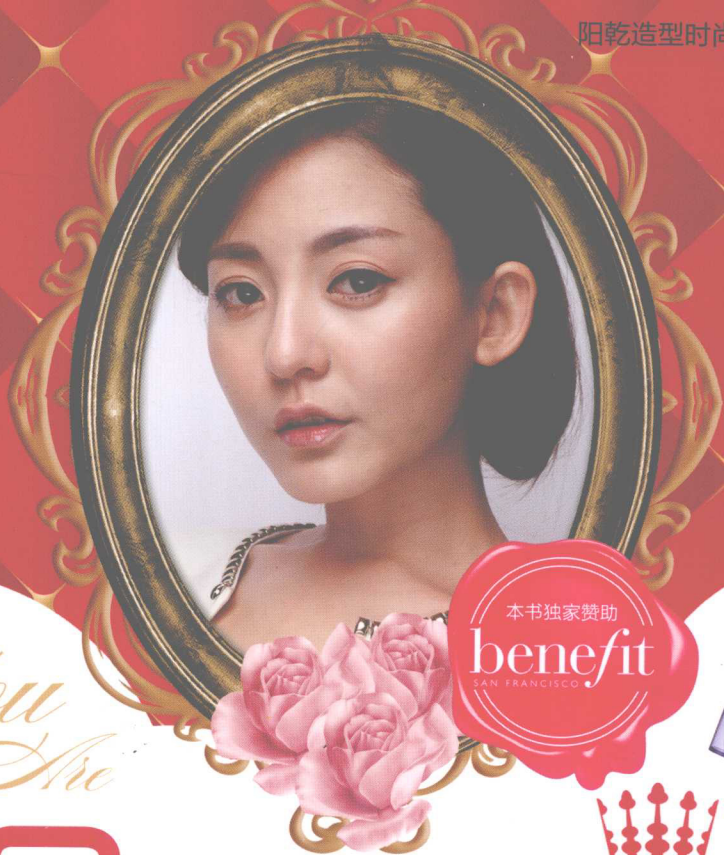




You Are

你是化妆王

Queen Of Cosmetics

将岁月的侵蚀踩在脚下的化妆女王

让我们约定：岁月不老，我们的美丽就不老



中国著名时尚造型师阳乾领衔最顶尖的造型团队
头顶众多“第一”及“首席”的光环，百余位明星指定造型师

You Are
你是化妆王
Queen Of Cosmetics

阳乾造型时尚部著

 吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

你是化妆王 / 阳乾造型时尚部著. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5384-7921-8

I. ①你… II. ①阳… 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 (2014) 第 125066 号

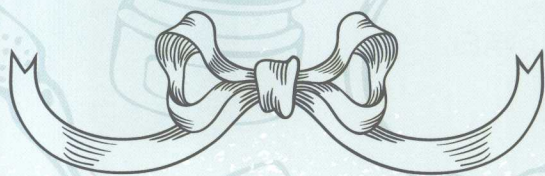
你是化妆王

著	阳乾造型时尚部
出 版 人	李 梁
策划责任编辑	冯 越
执行责任编辑	张 超
封面设计	长春世纪喜悦品牌设计有限公司
内文设计	长春世纪喜悦品牌设计有限公司
开 本	710mm×1000mm 1/16
字 数	200千字
印 张	10.5
印 数	1-8000
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7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	0431-85635176 85635177 85651628 85651759
储运部电话	0431-86059116
编辑部电话	0431-85679177
网 址	www.jlstp.net
印 刷	吉林省创美堂印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5384-7921-8
定 价	35.00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

Cosmetics



古时候人们说女为悦己者容，现在我们说女为悦己而容。
没有任何一个女人，可以素面朝天赢得众人的欣赏；
也没有任何一个女人，
可以不加修饰就能保持娟秀纤细的容颜。
聪明的女人懂得如何成全自己爱美的心。
化妆是美丽的提升，也是激发自信的正能量。
化妆不仅是一种行为，更是调节心境、轻松减压的好途径。
化妆是健康的生活方式，也是积极的人生态度。
《你是化妆王》，精细呈现化妆的每一个小细节，
全面展示当下流行的风格妆容，
无论是淡妆，还是浓抹，都会与你相宜。
将岁月的侵蚀踩在脚下的化妆女王，
让我们约定：岁月不老，我们的美丽就不老。



阳乾造型时尚部精英团队



李白

阳乾化妆造型研习学院高级讲师，底妆王子、皮肤管理专家，结合多年跨行学科从业经验，具有独特理论系统，彩妆风格多变，熟悉日韩欧不同处理方法。



王崎辉

知名艺人御用造型师，阳乾视觉签约造型师，他用神奇的双手打造一款款令人惊艳的超前美妆，创新是他永恒的标志。



大志

他是艺人御用化妆师，他觉得，化妆可以突出每个人的特质，给大家呈现出最好的样子。用自己的双手，去把艺人变的更美，让艺人更加自信，是一件让人身心愉悦的事情。认真、专业、自信，是他的工作态度。



肖琼

从小接受系统的美术专业教育，凭借对美独特的感知与判断力，一直致力于将美妆及服装整体时尚完美的融合在一起而创作出很多优秀的作品，且极快的成为最受欢迎的造型师并与各大一线杂志品牌和明星长期合作。



LISA

她坚持、不妥协、创新。她凭着对美的执着，对艺术的热爱，致力把时尚与艺术完美结合。把美丽带到我们的生活每一处。我是造型师LISA，愿意和你分享美丽圣经。



李晓东

阳乾视觉签约造型师、艺人造型师。对美的执着让他产生更多的灵感，他最崇尚自然，充满魔力的双手打造每个人的独一无二。

目录 CONTENT

第一章

一切完美妆容的前提都是质感肤质



12 Section 1 怎样都不能忽略的洁面

- 12 洁面是永恒的源头
- 12 Step 1 湿润面部
- 13 Step 2 充分起沫
- 13 Step 3 轻柔按摩
- 13 容易忽视的洁面环节

15 Section 2 日常护肤要找对方法

- 15 基础护肤
- 15 分子越小越先用
- 16 按肌肤类型护肤
- 20 根据生理周期聪明护肤
- 20 生理周期前
- 20 经期中
- 20 经期后1周
- 20 经期后2周
- 21 良好的角质状况才是决定性的
- 21 角质是好是坏
- 21 那些去角质产品
- 22 “一条毛巾两种酸”



23 Section 3 护肤品也许你用错了

- 23 同种护肤品大不同
- 23 化妆水
- 24 眼霜、眼膜、眼胶、眼部精华

25 面霜、乳液

- 27 顺着皮肤的纹理涂抹护肤品
- 28 早晨和晚上的化妆品要分开使用
- 28 防晒霜只用在白天，乳霜类只用在晚上
- 30 化妆品不是擦得越多越好
- 30 洗脸、卸妆也有顺序
- 30 过度化妆会引起皮肤问题
- 31 防晒：拒绝紫外线的伤害
- 31 就算只涂抹防晒霜，也要卸妆

32 Section 4 打造陶瓷肌，Do & Don't

- 32 丢掉用手碰触脸颊的坏习惯
- 32 每天睡足7小时
- 33 杜绝紫外线，别忘了擦防晒霜
- 34 每天至少喝8杯水
- 34 睡觉前一定要卸妆
- 34 如果不小心直接入睡了，第二天早上要做特殊护理

35 Section 5 明星护肤秘诀

- 35 勤做按摩+运动
- 35 日常淡妆+完整卸妆
- 35 淡斑、保湿、美白加面膜
- 35 早起喝蜂蜜，睡前喝红酒
- 35 生活、饮食简单



36 基础护肤中最重要的的是什么

37 Section 6 拯救问题肌肤，刻不容缓

37 睡前喝了很多水，第二天面部水肿

37 先用冰敷消肿，然后再泡一个热水澡

37 因为太疲劳，脸发红又干燥

37 用茶包水敷脸，加强保湿

37 肌肤总是紧绷绷的

37 快速补充水分

38 角质太厚，皮肤很干燥

38 涂抹面部精油，使角质易于脱落

38 嘴唇很干燥，润唇膏都涂不上去

38 用热毛巾先去掉角质

38 平时也要注意保湿

39 突然冒出了几颗痘痘怎么办

39 痘痘千万不能挤

39 没睡好，黑眼圈变得更严重

39 眼部按摩促进血液循环

39 与其盖住黑眼圈，不如加强腮红和眼线

第二章

明星的好肌肤 底妆功劳大



42 Section 1 化妆前的重点

42 先仔细观察自己的脸型

44 每天确定化妆的主题

44 根据皮肤状态、化妆法等尝试改变顺序

45 Section 2 善用化妆工具让化妆事半功倍

45 Tool 1 最基础的化妆工具——化妆棉

46 Tool 2 多种用途的化妆工具——棉棒

46 Tool 3 使妆容更服帖的工具——海绵

47 Tool 4 卷翘睫毛的好帮手——睫毛夹

47 Tool 5 为不同部位准备的工具——化妆刷

49 Section 3 打造滋润细腻底妆所需的化妆品

49 隔离霜



- 50 粉底
- 50 双用粉饼
- 51 蜜粉
- 52 遮瑕产品
- 52 定妆液
- 53 粉底的使用技巧
- 53 液体粉底
- 53 固体粉底
- 54 啫喱粉底
- 54 霜状粉底
- 55 两用粉饼
- 55 粉底的选购
- 55 颜色
- 55 粉底状态



-
- 57 **Section 4 轻松打造不同系列底妆**
 - 57 透明底妆
 - 57 先用妆前基础霜打底
 - 57 涂抹粉底
 - 58 打散粉
 - 59 不同系列底妆
 - 59 日韩系列
 - 59 欧美底妆
 - 60 健康美黑
 - 60 记住“顶点和扇形法则”
 - 62 找到适合自己皮肤的颜色
 - 62 同时使用两种颜色的粉底液
 - 63 使妆容更服帖的秘诀
 - 63 排毒按摩

第三章

最没有心机的 基础五官妆

- 66 **Section 1 眼线**
- 66 根据眼形画眼线
- 66 眼尾上翘或者下垂：向反方向描画
- 66 单眼皮更适合粗眼线
- 67 画出完美眼线的小秘诀
- 67 Point 1 画眼线前先涂抹霜状眼影
- 67 Point 2 填补睫毛的空隙
- 68 Point 3 先在眼睛上画出框框，再画眼线
- 68 Point 4 根据眼皮调整粗细
- 69 7种眼线画法大揭秘
- 69 基本眼线
- 69 干净、利落的眼线
- 69 性感猫眼线
- 70 强调下眼线
- 70 强调眼尾
- 71 改善单眼皮的眼线
- 71 改善下垂眼的眼线



-
- 72 **Section 2 眼影**
 - 72 眼影颜色决定化妆色调
 - 73 嫁接睫毛
 - 74 还能化妆吗
-
- 75 **Section 3 腮红**
 - 75 不同种类腮红的使用方法
 - 75 蜜粉型腮红适合初学者

- 76 霜状腮红呈现出自然色泽
76 口红型腮红，操作难度较高
77 画出完美腮红的两大秘诀
77 根据皮肤的类型选择腮红
77 不同的脸型，腮红的画法也不一样

78 Section 4 眉毛

- 78 眉毛匹配头发和瞳孔的颜色
78 眉毛染色要找专业门店
78 根据脸型改变眉形
78 圆脸：适合粗眉毛
78 长脸：适合一字眉
79 国字脸：适合自然的拱形眉
79 倒三角脸：适合曲线眉

81 Section 5 唇彩

- 81 选对颜色和工具，画出完美唇妆
81 不同的道具表现不同的质感
81 尽量不要画唇线
81 将不同的颜色混合在一起，创造新颜色
82 根据肤色选择颜色
82 白皙肌肤——亮丽的粉色
82 黄色皮肤——黄色或粉色
82 红润皮肤——除红色以外的任何色系
83 暗沉皮肤——裸色系
83 偏黑皮肤——粉红或橙色
84 包包里必备的香氛露



第四章 你最需要的 魅力魔幻妆

89 Section 1 光感魅惑古铜

- 89 底妆
89 眼影
89 眼线
90 睫毛
90 眉毛
90 腮红
90 修容
90 唇妆
92 详细化妆步骤演示
96 发型搭配推荐
96 服饰速配法则



97 Section 2 帅气军装诱惑

- 97 底妆
97 眼影
97 眼线
97 睫毛
97 眉毛
97 腮红
97 修容
97 唇妆
99 详细化妆步骤演示
104 发型搭配推荐
105 服饰速配法则



107 Section 3 无辜萌眼减龄妆

107 底妆

108 修容

108 眼妆

109 腮红

109 眉毛

109 唇妆

110 详细化妆步骤演示

116 发型搭配推荐

117 服饰速配法则



119 Section 4 梦回伊甸园

119 底妆

119 眼妆

119 清新自然

120 温柔浪漫

120 俏皮可爱

120 唇妆

120 腮红

121 详细化妆步骤演示

124 发型搭配推荐

125 服饰速配法则



127 Section 5 无懈可击的白领丽人装扮

127 底妆

127 眼妆

127 眉妆

127 腮红

128 详细化妆步骤演示

130 发型搭配推荐

131 服饰速配法则



133 Section 6 甜美大眼萝莉妆

133 底妆

133 腮红

133 眉妆

133 眼妆

134 详细化妆步骤演示

138 发型搭配推荐

139 服饰速配法则



141 Section 7 轻薄美肌韩范儿裸妆

141 详细化妆步骤演示

148 发型搭配推荐

149 服饰速配法则

151 Section 8 轻熟女魅惑红唇妆

151 眼妆

151 眉妆

151 腮红

151 唇妆

152 详细化妆步骤演示

154 发型搭配推荐

155 服饰速配法则



157 Section 9 洒脱帅气画报妆

157 详细化妆步骤演示

162 发型搭配推荐

163 服饰速配法则

166 Section 10 麦色健康日系裸妆

166 详细化妆步骤演示

167 发型搭配推荐

167 服饰速配法则

You Are
你是化妆王
Queen Of Cosmetics

阳乾造型时尚部著

吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

你是化妆王 / 阳乾造型时尚部著. — 长春 : 吉林
科学技术出版社, 2014. 7
ISBN 978-7-5384-7921-8

I. ①你… II. ①阳… III. ①女性—化妆—基本知识
IV. ① TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 125066 号

你是化妆王

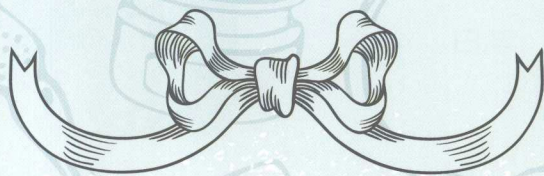
著	阳乾造型时尚部
出版人	李 梁
策划责任编辑	冯 越
执行责任编辑	张 超
封面设计	长春世纪喜悦品牌设计有限公司
内文设计	长春世纪喜悦品牌设计有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
字 数	200千字
印 张	10.5
印 数	1-8000
版 次	2015年7月第1版
印 次	2015年7月第1次印刷

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	0431-85635176 85635177 85651628 85651759
储运部电话	0431-86059116
编辑部电话	0431-85679177
网 址	www.jlstp.net
印 刷	吉林省创美堂印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5384-7921-8
定 价	35.00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

Cosmetics



古时候人们说女为悦己者容，现在我们说女为悦己而容。
没有任何一个女人，可以素面朝夭赢得众人的欣赏；
也没有任何一个女人，
可以不加修饰就能保持娟秀纤细的容颜。
聪明的女人懂得如何成全自己爱美的心。
化妆是美丽的提升，也是激发自信的正能量。
化妆不仅是一种行为，更是调节心境、轻松减压的好途径。
化妆是健康的生活方式，也是积极的人生态度。
《你是化妆王》，精细呈现化妆的每一个小细节，
全面展示当下流行的风格妆容，
无论是淡妆，还是浓抹，都会与你相宜。
将岁月的侵蚀踩在脚下的化妆女王，
让我们约定：岁月不老，我们的美丽就不老。



阳乾造型时尚部精英团队



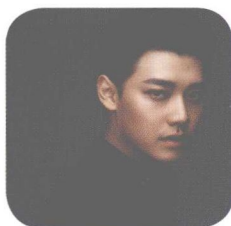
李白

阳乾化妆造型研习学院高级讲师，底妆王子、皮肤管理专家，结合多年跨行学科从业经验，具有独特理论系统，彩妆风格多变，熟悉日韩欧不同处理方法。



王崎辉

知名艺人御用造型师，阳乾视觉签约造型师，他用神奇的双手打造一款款令人惊艳的超前美妆，创新是他永恒的标志。



大志

他是艺人御用化妆师，他觉得，化妆可以突出每个人的特质，给大家呈现出最好的样子。用自己的双手，去把艺人变的更美，让艺人更加自信，是一件让人身心愉悦的事情。认真、专业、自信，是他的工作态度。



肖琼

从小接受系统的美术专业教育，凭借对美独特的感知与判断力，一直致力于将美妆及服装整体时尚完美的融合在一起而创作出很多优秀的作品，且极快的成为最受欢迎的造型师并与各大一线杂志品牌和明星长期合作。



LISA

她坚持、不妥协、创新。她凭着对美的执着，对艺术的热爱，致力把时尚与艺术完美结合。把美丽带到我们的生活每一处。我是造型师LISA，愿意和你分享美丽圣经。



李晓东

阳乾视觉签约造型师、艺人造型师。对美的执着让他产生更多的灵感，他最崇尚自然，充满魔力的双手打造每个人的独一无二。

目录 CONTENT

第一章

一切完美妆容的前提都是质感肤质



12 Section 1 怎样都不能忽略的洁面

12 洁面是永恒的源头

12 Step 1 湿润面部

13 Step 2 充分起沫

13 Step 3 轻柔按摩

13 容易忽视的洁面环节

15 Section 2 日常护肤要找对方法

15 基础护肤

15 分子越小越先用

16 按肌肤类型护肤

20 根据生理周期聪明护肤

20 生理周期前

20 经期中

20 经期后1周

20 经期后2周

21 良好的角质状况才是决定性的

21 角质是好是坏

21 那些去角质产品

22 “一条毛巾两种酸”



23 Section 3 护肤品也许你用错了

23 同种护肤品大不同

23 化妆水

24 眼霜、眼膜、眼胶、眼部精华

25 面霜、乳液

27 顺着皮肤的纹理涂抹护肤品

28 早晨和晚上的化妆品要分开使用

28 防晒霜只用在白天，乳霜类只用在晚上

30 化妆品不是擦得越多越好

30 洗脸、卸妆也有顺序

30 过度化妆会引起皮肤问题

31 防晒：拒绝紫外线的伤害

31 就算只涂抹防晒霜，也要卸妆

32 Section 4 打造陶瓷肌，Do & Don't

32 丢掉用手碰触脸颊的坏习惯

32 每天睡足7小时

33 杜绝紫外线，别忘了擦防晒霜

34 每天至少喝8杯水

34 睡觉前一定要卸妆

34 如果不小心直接入睡了，第二天早上要做特殊护理

35 Section 5 明星护肤秘诀

35 勤做按摩+运动

35 日常淡妆+完整卸妆

35 淡斑、保湿、美白加面膜

35 早起喝蜂蜜，睡前喝红酒

35 生活、饮食简单



36 基础护肤中最重要的是什么

37 Section 6 拯救问题肌肤，刻不容缓

37 睡前喝了很多水，第二天面部水肿

37 先用冰敷消肿，然后再泡一个热水澡

37 因为太疲劳，脸发红又干燥

37 用茶包水敷脸，加强保湿

37 肌肤总是紧绷绷的

37 快速补充水分

38 角质太厚，皮肤很干燥

38 涂抹面部精油，使角质易于脱落

38 嘴唇很干燥，润唇膏都涂不上去

38 用热毛巾先去掉角质

38 平时也要注意保湿

39 突然冒出了几颗痘痘怎么办

39 痘痘千万不能挤

39 没睡好，黑眼圈变得更严重

39 眼部按摩促进血液循环

39 与其盖住黑眼圈，不如加强腮红和眼线

第二章 明星的好肌肤 底妆功劳大



42 Section 1 化妆前的重点

42 先仔细观察自己的脸型

44 每天确定化妆的主题

44 根据皮肤状态、化妆法等尝试改变顺序

45 Section 2 善用化妆工具让化妆事半功倍

45 Tool 1 最基础的化妆工具——化妆棉

46 Tool 2 多种用途的化妆工具——棉棒

46 Tool 3 使妆容更服帖的工具——海绵

47 Tool 4 卷翘睫毛的好帮手——睫毛夹

47 Tool 5 为不同部位准备的工具——化妆刷

49 Section 3 打造滋润细腻底妆所需的化妆品

49 隔离霜



- 50 粉底
- 50 双用粉饼
- 51 蜜粉
- 52 遮瑕产品
- 52 定妆液
- 53 粉底的使用技巧
- 53 液体粉底
- 53 固体粉底
- 54 啫喱粉底
- 54 霜状粉底
- 55 两用粉饼
- 55 粉底的选购
- 55 颜色
- 55 粉底状态



57 Section 4 轻松打造不同系列底妆

- 57 透明底妆
- 57 先用妆前基础霜打底
- 57 涂抹粉底
- 58 打散粉
- 59 不同系列底妆
- 59 日韩系列
- 59 欧美底妆
- 60 健康美黑
- 60 记住“顶点和扇形法则”
- 62 找到适合自己皮肤的颜色
- 62 同时使用两种颜色的粉底液
- 63 使妆容更服帖的秘诀
- 63 排毒按摩

第三章 最没有心机的 基础五官妆

66 Section 1 眼线

- 66 根据眼形画眼线
- 66 眼尾上翘或者下垂：向反方向描画
- 66 单眼皮更适合粗眼线
- 67 画出完美眼线的小秘诀
- 67 Point 1 画眼线前先涂抹霜状眼影
- 67 Point 2 填补睫毛的空隙
- 68 Point 3 先在眼睛上画出框框，再画眼线
- 68 Point 4 根据眼皮调整粗细
- 69 7种眼线画法大揭秘
- 69 基本眼线
- 69 干净、利落的眼线
- 69 性感猫眼线
- 70 强调下眼线
- 70 强调眼尾
- 71 改善单眼皮的眼线
- 71 改善下垂眼的眼线



72 Section 2 眼影

- 72 眼影颜色决定化妆色调
- 73 嫁接睫毛
- 74 还能化妆吗

75 Section 3 腮红

- 75 不同种类腮红的使用方法
- 75 蜜粉型腮红适合初学者