



瑞丽
BOOK

派对美妆

SHOW

300招

中国轻工业出版社
北京《瑞丽》杂志社 编著

瑞丽
BOOK

派对美妆

SHOW 300招

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

派对美妆SHOW 300招 北京《瑞丽》杂志社编著.

—北京: 中国轻工业出版社, 2009.1 (瑞丽BOOK)

ISBN 978-7-5019-6800-8

I. 派… II. 北… III. ①女性—化妆—基本知识②女性—

皮肤—护理—基本知识③女性—理发—造型设计—基本知识

IV. TS974.1 TS974.21

中国版本图书馆CIP数据核字 (2008) 第202197号

责任编辑: 李 烨

策划编辑: 李 烨

责任终审: 朱 骏

封面设计: 陈昱佳

版式设计: 陈昱佳

责任监印: 徐晓山

责任校对: 胡 方 李松梅

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京市东长安街6号, 邮编: 100740)

印刷: 北京利丰雅高长城印刷有限公司

经销: 各地新华书店

版次: 2009年1月第1版第1次印刷

开本: 635×965 1/16

印张: 10

字数: 210千字

书号: ISBN 978-7-5019-6800-8

定价: 29.80元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729

传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845 65128898

传真: 010-85113293

网址: <http://www.chlip.com.cn> <http://www.rayli.com.cn>

wap网址: <http://wap.rayli.com.cn>

E-mail: club@chlip.com.cn book@rayli.net.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

80882S3X101ZBW

目录

Part1 美丽焦点

- 006 关于肌肤
- 009 关于化妆
- 016 关于头发
- 020 关于身体

Part2 达人计划

- 026 肌肤减龄
- 026 夜间美颊立竿见影
- 034 眼部防老明眸新生
- 037 整体护理延缓衰老
- 042 丰润美肌
- 042 细润纯净从洁面开始
- 045 情境护肤调配丰盈质感
- 052 毛孔瘦身
- 052 内在调节改掉不良生活习惯
- 055 分类型毛孔问题对症下药
- 062 精选适合自己的睡前护理品

Part3 制胜美妆

- 066 制胜技巧
- 066 挑选制胜美妆产品
- 068 打造上乘底妆
- 074 魅力眼妆迷人晕染法
- 082 整形级立体塑颜技巧
- 084 透析明星美颊好气色
- 086 白色彩妆的运用
- 090 补妆技巧
- 092 TOP美妆
- 092 成熟性感美妆
- 093 清纯甜美美妆
- 094 纯真性感美妆
- 095 金属光泽美妆
- 096 活力璀璨美妆
- 097 立体骨感美妆
- 098 柔美神秘美妆
- 099 时尚通透美妆
- 100 十分钟成就立体美妆
- 102 明星感发型
- 102 明星感关键词
- 118 戴出发饰的明星感
- 120 指尖的诱惑
- 120 提升手部白皙度
- 122 性感芳唇&诱惑美甲

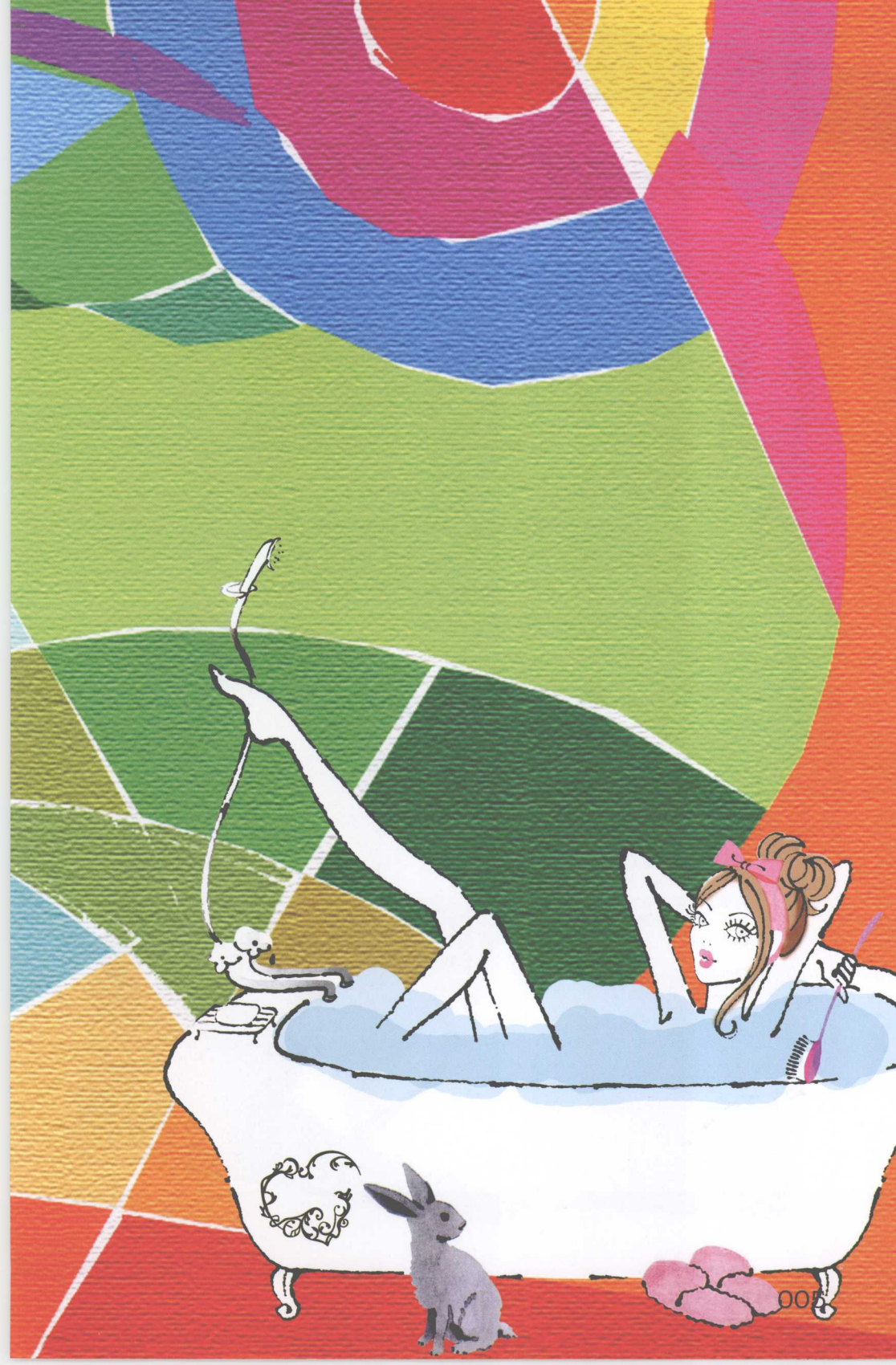
Part4 美丽晋级

- 130 雕塑完美身材
- 131 赶走饥饿感保持窈窕身姿
- 134 塑造胸、腰、臀的凹凸曲线
- 138 重要时刻前的一周纤腿计划
- 144 定制明星级美体
- 144 让身体散发光芒的美肤产品
- 148 打造零缺点诱惑美背
- 152 修炼细腻柔润的双手
- 156 末端性感美到脚趾
- 160 美妆达人派对备忘list

Contents



Part 1 美丽焦点



关于肌肤 *About Skincare*

Q₁

化妆后眼角和眼下的细纹变得更明显，怎样做妆前护理，才能够防止这种情况发生？

A

妆前一定要做好20分钟的肌肤保养。眼部的保养关键在于细心，不妨在妆前先敷一个紧致眼膜，并用适量的滋润精华液打底，在这个基础上画眼妆，就能解决你的烦恼了。

↓至美展颜抗皱眼膜，短短20分钟，立即解决眼部鱼尾纹和眼周细纹问题/雅诗兰黛。



Q2 最近经常熬夜，肤色黯淡还有浮肿的现象，怎样才能快速恢复健康的肤色？

A

熬夜失眠或者经期中，肌肤都会出现黯沉或是浮肿的现象，面部部位尤其明显。在睡前配合使用护理产品进行面部按摩，是很有效的方法。

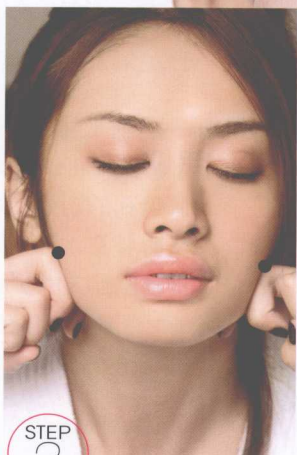
↓第二次力度加重，双手转到同一侧，加重力度再次拉抹下颌边缘，强化排毒效果。很适合腿部浮肿的人。



↑从下颌开始控制黯沉，食指与中指弯曲，利用突出的指关节夹住脸颊边缘，从下颌尖端开始，向耳后拉抹。

→压按腮部，中指关节压按在腮部，食指关节顶靠在下颌骨下方固定，持续10秒，直至有酸胀感。

A.活肤按摩霜 / 欧珀莱。B.月华盈润按摩霜，含月下美人精华 / 美伊娜多。C.还原活力按摩啫喱 / 兰芝。D.新白夜间按摩凝露 / 碧欧泉。E.纯肌粹按摩美容液 / 高丝。F.温感舒肤面膜 / AQUA。G.按摩水凝露 / IPSA。

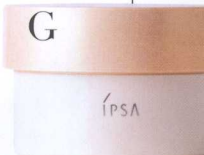
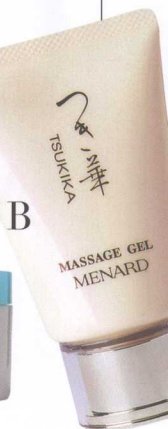
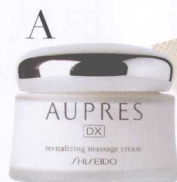


STEP 3



↑勾勒清晰颧骨印象，中指指腹与食指指腹分别位于颧骨上下方，开始边按压边拉抹，水平移到鼻部两次。

D



Q3

派对前夜的护肤要注意些什么？

A

要出席重要场合的前夜，千万不要冒险尝试不熟悉的护肤品，以防一夜之间肌肤发生可怕的过敏现象。而且，要切记睡前不要过量饮水。如果你常常起床后眼睛会有浮肿的现象，请一定要使用性质温和且有排毒去浮肿功效的眼霜。



A. 海洋眼部紧致霜，消除眼部浮肿，令眼部肌肤恢复紧致柔滑/ $\sim H_2O+$ 。B. 三元弹性光彩眼霜，能改善黑眼圈和浮肿，使眼部肌肤如丝般光滑，重现弹性与紧致/shu uemura。

Q4

毛孔粗大和油脂分泌过剩，让我很苦恼，更怕化妆和使用太多的护肤品会加重肌肤的负担，所以一直在尽量减少护肤品的使用种类，可为什么效果不理想呢？



A



B

A. 专业毛孔紧致精华液/shu uemura。B. 柔晶焕肤精致毛孔露/碧欧泉。C. 细妍凝肌精华霜/兰蔻。D. 红酒酵母保湿凝露/美体考究。

A

D

尝试一下含有吸油分子的毛孔紧致精华，可以在吸除多余油分的同时抑制油脂分泌，还有收紧毛孔的功效。纯植物的无油配方是首选，及时补充水分，维持肌肤的水油平衡；添加水杨酸配方的护肤品能够帮助抑制痘痘、收缩毛孔、抵抗炎症；海洋矿物精华可以促进肌肤的自我修复，平复炎症造成的伤痕。



C



About Makeup

Q₁

马上就要去参加派对了，可是上妆后，眼部和脸颊部位都出现了很多干干的小细纹，喷了保湿喷雾也没效果，怎么办？

A

派对彩妆比平常的妆容稍显厚重，粉底很容易带走肌肤中的水分，肌肤自然会出现干纹。不如尝试一下面部熏蒸。湿热的蒸汽不仅可以增加面部的弹性，还能加快肌肤表层的新陈代谢。可以在水中加入适量的干花或者精油，养分能够通过打开的毛孔深入肌肤的底层，细纹很快就会消失。

Q₂

妆后几小时，笑容令法令纹更加明显，怎么办？

A

上完底妆后，使用棉棒轻轻除去残存在法令纹中的余粉，以免更加凸显纹路。然后将事先准备的平纹精华挤出半粒米大小在无名指指腹上，搓热后用轻点的方式直接涂在法令纹的位置上。

A. 新生淡斑抗皱精华露，不仅能帮助减淡细纹，还能去除黯亚/玉兰油。B. 焕彩隔离遮瑕刷，修饰表情纹，携带十分方便/雅漾。

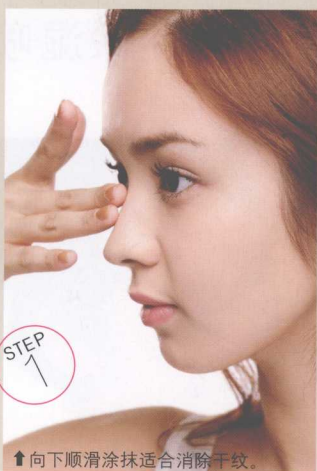


Q3

化妆后大笑时，鼻梁上会出现纹路，有什么好的解决方法吗？

A

T区细纹一般是由于水油分泌不平衡造成的。提前在化妆包中准备一款妆后可以使用的毛孔、细纹修饰精华，虽然不能帮助你彻底去除细纹，却能提前消除那些碍眼的纹路。



↑向下顺滑涂抹适合消除干纹。



↑完美肌肤控油打底霜，无色轻薄，具有修饰毛孔及细纹，使肌肤细腻柔滑的效果。可局部在T区使用，也可全脸使用/benefit。



↑点拍法适合遮盖粗大毛孔。

Q4

有没有能够快速解决毛孔问题的小技巧？

A

- 1.快速冰敷：冰箱中经常放一条备用的小毛巾，需要的时候取出来轻敷在脸上，可以起到瞬间收缩毛孔的作用，再进行正常的护肤步骤，你会发现肌肤平滑了许多。
- 2.深层清洁：重要活动的前一天晚上，在家中为毛孔进行深层清洁。黑头导出液和导出针是必备工具。因为如果在当天活动前做清洁，经过刺激会让毛孔红肿，反而变为无用功。
- 3.珠光修饰：如果时间紧张，就选择一盒含有珠光微粒的修颜散粉吧。珠光的折射，会让脸庞从每个角度看起来都光洁无瑕。

Q5 怎样用腮红打造出脸部的立体感，让妆容看起来更时尚？

A

1. 首先，你要准备3种色系的腮红。

A



B

A. 炫亮透明胭脂 / M·A·C. B. 柔美胭脂 / 兰蔻. C. 焕亮胭脂 / LUNASOL.



2. 然后按照下面的3个步骤将它们涂在脸颊的不同位置，就可以基本呈现立体妆容了。

STEP 1



STEP 2



STEP 3



↑ 选择色彩较饱和和明快的胭脂粉，如明丽粉色或橘色。用圆形腮红刷的前端蘸取粉末，轻扫眼下的笑肌位置，注意锁定位置来回刷抹。

↑ 选用柔和的棕色系胭脂粉，才不会显得突兀。用扁平腮红刷，从靠近发际线处向脸颊呈抛物线刷抹。刷头残留的粉末稍稍刷侧面下颌骨。

↑ 选择斜切面的刷子或者小号的扁刷，蘸取透明的亮泽粉末，从眼尾呈顺时针向眼部下方轻扫C区。3步塑颜法完成！

3. 上面的三步骤是基础，使用腮红时还要根据自己的脸型，做一些调整。不同的脸型，涂抹区域的大小、形状都要扬长避短。下面是3种基本脸形的正确与错误示意图，帮助你更好地掌握这种技巧。

长脸



← 色彩位置要强调脸颊侧面，且面积要稍稍大一些。

方脸



← 色彩强调两侧下颌骨，注意要沿着下颌弧度刷抹。

圆脸



← 色彩的面积要呈椭圆形，太过尖锐会适得其反！

Q6

怎样才能遮住斑点、痘印，以及黑眼圈，让底妆无懈可击？

▲ 捷白防护遮瑕膏，能满足不同肤色以及不同区域的需要 / IPSA。



A

1. 针对斑点和痘印，可以用不同色系的遮瑕产品。遮盖斑点要使用明快的黄色系；而遮盖痘印要使用和痘痘颜色相近的偏红色的咖啡色系。

STEP 1



← 先将遮瑕产品点涂在需要遮盖的部位。
↓ 用指肚按压，利用手指的温度使产品与肌肤融合。

STEP 2

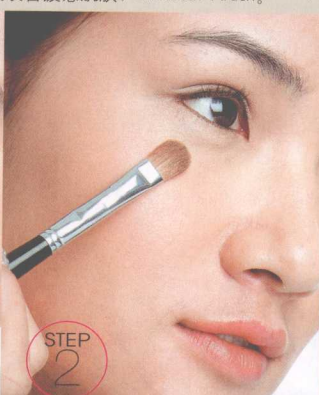


2. 针对黑眼圈，深色肌肤的人选择偏红色系的遮瑕膏，会让肌肤看起来很健康。白色肌肤的人黑眼圈会有发青的感觉，因此要选择粉红色系的遮瑕膏。

B 完美轻盈遮瑕组合，配套的散粉将黑眼圈遮盖得更加无痕而清透 / BOBBI BROWN。

C 亮肤润泽笔，光学散光颗粒能遮盖黑眼圈及改善疲惫肌肤 / Elizabeth Arden。

STEP 1



STEP 2

↑ 用指腹蘸取适量遮瑕膏，分3段点涂在下眼睑并用指肚按压吸收。

↑ 再轻轻扫上散粉，表达轻盈自然的感觉。



C



Q7

一直无法描画出完美的眼线，眼线的描画有什么秘诀吗？

A

1. 你必须要知道，眼线笔实际上有两种类型。一种用来打底，一种用来勾勒线条。只有熟练地运用这两种笔，才能画出漂亮的眼线。铅笔状眼线笔，可做打底使用，能够描画出自然阴影和深度，是眼线笔中的基础款，也是必不可少的。无论是哪种妆容，只要用它在眼眼睑处描画出一些阴影，就能增加存在感。要选择质地柔软容易晕开的。液体眼线笔，它的特点是能够描画出精致的线条，内眼睑、眼角和睫毛间隙等细小部分也可以勾勒自如。要选择速干、笔尖不分叉的，即使是新手也能够描画出稳定流畅的线条。膏状眼线笔，是眼线产品中的绝好“调味品”，在睫毛缝隙中也可以自由涂抹，容易晕开，便于修补。还可以用来描画内外眼角的阴影。



A



B



C

A. 眼线膏和眼线刷。
B. 液体眼线笔。
C. 铅笔状眼线笔。



D

D. 自然的巧克力色眼影，方便实用的单品。E. 蓝灰眼影，质感轻薄。



E

2. 不要指望一笔就能画出漂亮的眼线，必须着重画5个point，上眼睑最高点、下眼睑最低点、内眼角上侧、内眼角下侧、外眼角。此外，与眼影的配合绝不能忽略，眼线要和眼影融为一体，用眼线强调阴影。一笔带过的眼线，只会强调突兀的线条，紧紧包围眼睛反而让眼睛看起来更小。用眼影制造自然的阴影，才能让眼睛看起来更魅惑。

Q8

哪种眼妆产品更容易突出
眼部的立体感，
使干燥肌肤看起来也很润泽？

A

如何将各种色彩恰到好处地用在眼部合适的位置是眼妆的重点。如果用刷子涂抹很容易使界线模糊的粉状眼妆产品，很难获得醒目的轮廓，而用笔状产品可以先勾勒出大概的位置，然后再用填充的方式涂抹，就能够使眼妆看起来更清晰洗练，轮廓分明有立体感。膏状或半液体状的笔状产品都能够使妆容看起来服帖、自然，摆脱肌肤的干燥问题。

▲时尚眼影笔（肉色），接近肤色的光泽表达 / M·A·C。B.珠光炫彩眼影笔，打造复古色彩的稳重质感 / 欧珀莱。

A



B



Q9 一直很想尝试橙色的唇妆，怎样才能打造出它的上乘闪耀质感？

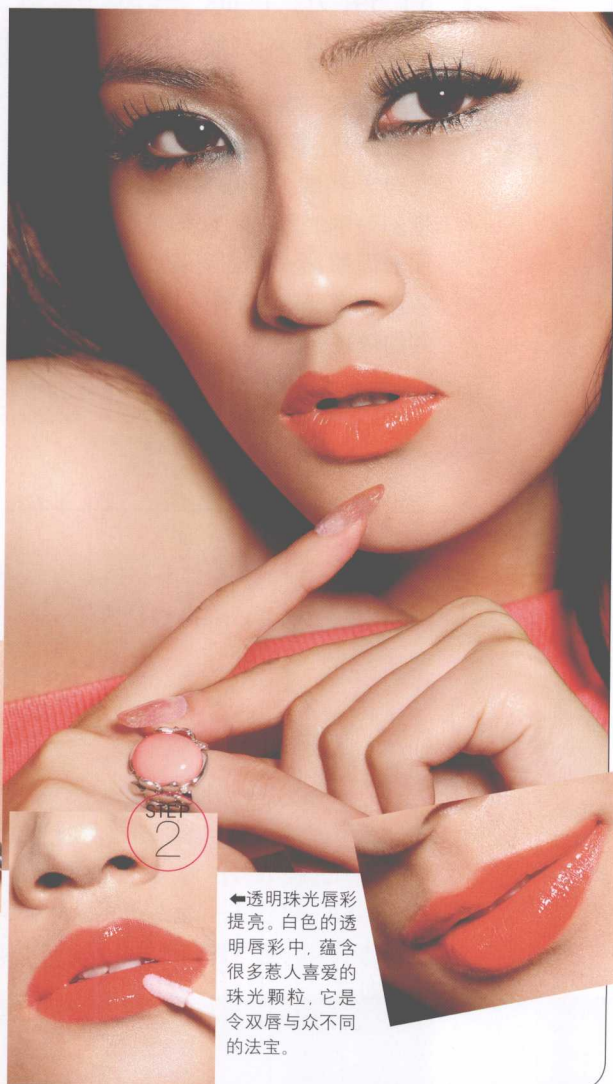
A

如水晶般晶莹剔透的娇唇质感，描画时应该淡化唇线给人的生硬感，可用唇刷或手指将唇线边缘的色彩减弱，增加柔和随意的美感。



A. 流光炫色唇彩 100 # / 兰蔻。

B. 日月晶采曼彩 光润唇膏 03 # / LUNASOL。



STEP 1

↑ 艳色唇膏铺底。艳色唇膏很容易给人膨胀的感觉，涂抹时可少量多次地尝试，要注意唇线边缘的整洁感。

STEP 2

◀ 透明珠光唇彩提亮。白色的透明唇彩中，蕴含很多惹人喜爱的珠光颗粒，它是令双唇与众不同的法宝。

Q₁

发质干枯、黯淡，特别是参加派对的时候，在强光下缺点暴露无遗，怎样才能解决这个问题？

A

尝试一下美发店专用的深层修护产品吧，藿藿芭油、麦胚油、茶树油等天然成分可以帮头发镀上一层梦幻般的光泽。参加派对之前，在发顶表面喷洒一层含有珠光成分的液体产品，在清爽的瞬间打造出意想不到的炫亮质感。

A. 炫色润发凝露 / 巴黎欧莱雅。B. 凝润纯亮精露 / 沙宣。



Q₂

有什么简单的方法能够让长发变得垂顺服帖吗？

A

水分是维持长发垂坠的秘诀，只有正确地湿润护理，才能拥有灵动丝滑的垂坠感直发。除了夜间的强效补水外，日间也要常备一瓶保湿喷雾。此外，电吹风也是必不可少的装备，在发根处制造适当的空气感，随后从头顶垂直向下吹顺发梢即可。



C. 电吹风，两种风速可供调节 / 松下。