

时尚生活III(04)

完美

俏脸

全攻略

4大
化妆要素大公开

10分钟
解决“面子”问题

靓妆魅力秀
不同肤质、不同脸型的
化妆技巧

美丽面孔，
轻松拥有



Perfect
Face-painting

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

完美俏脸全攻略 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司, 2005. 11

(时尚生活. 第3辑)

ISBN 7-5442-3267-0

I. 完... II. 深... III. 化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2005) 第122631号

SHISHANG SHENGHUO III (04) —— WANMEI QIAOLIAN QUANGONGLUE

时尚生活 III(04)——完美俏脸全攻略

主 编 深圳市金版文化发展有限公司

责任编辑 陈正云 周诗鸿

封面设计 赵雪红

出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 65350227

社 址 海口市蓝天路友利园大厦 B 座 3 楼 邮编 570203

电子信箱 nhcbgs@0898.net

经 销 新华书店

印 刷 深圳市极雅致印刷有限公司

开 本 711mm×1016mm 1/64

印 张 20

版 次 2005年11月第1版 2005年11月第1次印刷

书 号 ISBN 7-5442-3267-0

定 价 100.00元 (共10册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.cb-jinban.com



李晔 SAM

九八年开始涉足化妆造型行业

进修于北京中国艺术研究院影视化妆专业

国家级高级化妆师

国家级高级形象设计师

工作涉及影视、广告、传媒、舞台、时装、教学等多个领域，并创立了自己的造型工作室。2003年被国家劳动部特聘为“中国首届美容化妆大赛”评委，同年荣获深圳市优秀彩妆讲师称号。多年来穿梭于“深港”两地，为无数女性实现美丽梦想，并多次为大型时装秀、演唱会做造型设计，作品发表于多种时尚杂志，多次为港、澳、台及大陆明星做化妆造型并受邀为多个化妆品牌做特约化妆造型师。

■美丽热线: 0755-81866729 13825280526

■化妆品提供: LG生活健康上海乐金化妆品有限公司

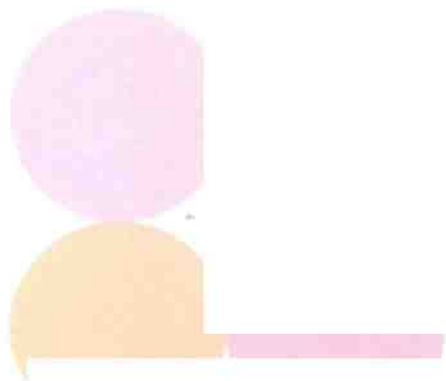
■电话: 0755-83241408

■茂业专柜有售

完美
时尚生活III (04)

俏脸

全攻略



南海出版公司

前言 PREFACE

无论在何种场合，你的脸都是最为直接和生动的名片。做个家居丽人，你要记得保护自己的脸；做个职场美人，你也要学会装饰自己的“门面”！

洁面、爽面、润面基本STEPS，你了解吗？不要小看这些基本STEPS，这是你拥有健康肌肤的关键所在哦！

接下来，我们还想和你分享许多化妆的小技巧。作为现代美人，如果你对化妆还一无所知，那得赶紧跟着我们补上这一课喽！粉底、散粉、遮瑕膏、腮红一样都不可以少！另外，不管你是哪种脸型，在这里，你都可以找到化妆对策哦！



目录 contents

第1部分 上妆篇

- 6 一、洁面
- 12 二、爽面
- 22 三、润面
- 28 四、皮肤的类型
- 30 五、粉底
- 42 六、散粉
- 48 七、遮瑕膏
- 56 八、腮红
- 64 九、卸妆
- 68 十、皮肤的护理

第2部分 修饰篇

- 78 一、脸型的介绍
- 80 二、面部立体感的塑造
- 84 三、不同脸型的化妆
- 106 四、化妆手札

Part 1



第1部分

上妆篇

一、洁面

◎ 洁面——洁净+温和

油脂分泌增多、风沙、花粉等堵塞毛孔，容易引起“痘痘”和皮肤过敏。许多人误以为频繁地洗脸或使用去脂力强的洁肤品便可以减少油腻、缓和过敏。实际上，这只会破坏皮肤天然的皮脂膜。肌肤缺乏皮脂膜的保护，不但变得干燥紧绷，而且当刺激物入侵时，肌肤将更无力抵抗。所以洁面产品不但要清洁力出众，同时还要性质温和、安全。

1 洁面工具



2 洁面STEP

Tips

洗米水为何具有美肤功效？这是由于白米中可溶于水的“水溶性维生素”及“矿物质”会残留在洗米水中的缘故，而其中B族维生素的含量特别丰富。正因为它非常天然，所以适合敏感性肌肤使用。天天洗也没问题。



①倒适量洁面液在纸巾上



②用打圈的方式擦拭额头

Tips

盐水美容 简单又实惠

一般妇女都要用化妆品美容。而日本妇女近来崇尚“食盐美容”。用食盐美容可以清除脸部毛孔中积聚的油脂、粉刺、露在外表的“黑头”以及皮肤表面的角质和污垢。一般经过一星期左右的食盐美容，面部皮肤就会呈现一种鲜嫩、透明感。食盐美容法如用于全身，则能促进全身皮肤的新陈代谢，防治皮肤病，起到较好的自我保健作用。



③用同样的手法擦拭



④眼下方也用按压的方式擦拭



⑤嘴角也用按压的方式来清洁皮肤

Tips

食盐美容法简便易行：把一匙细盐放在手心加水二三滴，用指尖仔细将盐和水搅拌均匀。洗脸后，用指尖沾着盐水，从额部和颊部自上而下涂抹。边涂边作环形按摩，每处按摩3—5次。待脸上的盐水干透呈白粉状时，以温水洗去盐粉。再以自来水将盐分冲洗干净，最后涂上营养液或营养乳等。每天早晚洗脸后各进行一次。



⑥鼻根从上到下擦拭



⑦最后来回擦拭下巴

3 洁面手札

洁面油成分大公开：

洁面油讲究的重点不外乎就是基础油的选择。油的分子大小及纯度，以及乳化过程的速度与彻底性。以目前市面上的卸妆油为例，基础油主要的清洁成分大约分为矿物油、合成酯（英文有ate结尾的）和植物油。

一般说来，质纯的矿物油对肌肤是非常安全的。而且不会有侵入的渗透性伤害。不过一旦油性不纯，亲肤性就会差很多，也容易造成阻塞，从而产生粉刺或面疱。

合成酯是一种人工合成的油脂，清爽易推开，分子结构比植物油小，所以渗透力较强。不过也因此有可能会渗透到角质细胞，使皮肤角质化，变得粗糙蜡黄。如果还添加了过量的十四酸异丙酯（IPM）和十六异丙酯（IPP），就会导致青春痘产生。而表面活性剂如果选择失当，则会使肌肤有清洁过度的危险，让敏感性或痘痘肌肤无法承受。

植物油虽说是最安全的成分，性能温和，刺激程度较轻，但成本相对昂贵，而且质地较油腻，保存不当就会氧化，产生一种酸臭的味道，必须趁新鲜时使用，淘汰率偏高。

此外，卸妆油的使用方法和乳化情况同样会影响到肌肤。如果洗脸水是摄氏20度左右的清水，而不是摄氏40度左右的温水，或是乳化不完全，抑或没有用大量的清水清洗，都有可能導致痘痘滋生。不过，新一代的洁面油，不但质地越来越清爽，气味越来越怡人，功能也跳脱了单纯的卸除彩妆的能力，朝着深层清洁，去除老废角质，清除粉刺，保湿，抗氧化，滋润以及抗自由基等多重功能发展。

小叮咛： 洗发水冷藏存放使用。

不过只能在冰箱冷藏1天，不能超过2天，不然会发酵变质哦！

加料做法： 在第二次洗米时，以「白酒」取代清水，就可得到更营养的「白酒洗米水」。



洁面产品点将台

虽然现在的洁面产品都号称具有多重功效，但不同的产品依然有其主力诉求点。消费者在购买时，千万不要被各式各样的功效迷花了眼。下面就列出一些主力洁面产品，方便大家更具针对性地选择。

以油制油洁面新时代

油也能洗脸？当然！而且效果还不错呢。洁面油具有神奇的乳化效果、超强的洁净能力以及方便的使用性。在台湾，有超过50%的女性都尝试过“以油制油”的方法。特别是有化妆习惯的人，一瓶洁面油可以连难卸的眼部色彩都卸得干干净净，而且不会伤害肌

肤，难怪受到经常需要浓妆艳抹的影视歌星以

及模特的钟爱。

二、爽面

◎ 爽面——滋润+去角质

不要小看调肤这一步，它可是基础护理中的重要步骤。经过清洁后，皮肤表面的酸碱度不能立即恢复平衡状态，这时我们需要使用爽肤水。它能迅速帮助肌肤调整到平衡的理想状态，为接下来使用精华素润肤做好准备。特别要提醒大家，爽肤水具有再次清洁的作用，所以用化妆棉吸取适量后在肌肤上擦拭，可将残留于皮肤深层、边角的污垢、洁面产品清除干净。

由冬转春，我们的内分泌变得旺盛，而皮肤表层还处在御寒的状态，代谢慢，分泌快，很容易出现死皮堆积，造成皮肤表面粗糙。而粉尘又极易在粗糙的表面逗留，与死皮混合堵塞毛孔，引起“痘痘”。所以，在春季应选择具有促进死皮细胞脱落的紧肤水，加快表皮的新陈代谢和细胞更新，改善皮肤的干燥、皱纹、痤疮等现象。

1 洁面工具



2 爽面STEP

Tips

洁肤以后，拍上爽肤水。等几分钟，面部开始出现透明感时，涂上润肤品（尽量多一些）再慢慢按摩，等吸收以后，用纸巾吸掉多余的油脂（特别要注意眼周和鼻子周围），仔细看一看面部还有没有多余的油脂。准备工作做好了，可以开始化妆了。



①取适量爽肤水倒在面巾纸上



②轻轻拍打耳际的肌肤，让皮肤充分吸收水分

Tips

油性皮肤的女性会觉得冬季好过很多。可是，千万不要以为泛着油光的肌肤就不干燥又无干皱的感觉就是处于饱水状态。干性皮肤固然需要大力加水，油性皮肤亦有保湿的需要。高质量的皮肤是水油平衡的，皮肤一旦缺水，便会分泌更多油分。所以油分多不代表含水量够高，有时反而是肌肤发出需要水分滋润的信号。油性皮肤在选择保湿用品时，以成分清爽的乳液或是喱产品最佳。



③轻轻拍打脸颊



④嘴角的肌肤也需要
我们的护理