

美妆在线01

绢子 / 编 金版文化 / 主编

妆容基础 FACE PAINTING BASE

妆容护肤基础完全手册，轻松打造妆容美女！护肤法则全记录，成就素肌美人，
让您轻松掌握美丽速成新方法！

南海出版公司

图书在版编目(CIP)数据

妆容基础 / 深圳市金版文化发展有限公司主编. —海口: 南海出版公司,
2007. 4

(美妆在线)

ISBN 978-7-5442-3684-3

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

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第036895号

MEIZHUANG ZAIXIAN 01 —— ZHUANGRONG JICHU

美妆在线 01——妆容基础

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 共鸣设计顾问
出版发行 南海出版公司 电话 (0898) 66568511
社 址 海南省海口市海秀中路51号星华大厦 5 楼 邮编 570206
电子信箱 nanhaicbgs@yahoo.com.cn
经 销 新华书店
印 刷 深圳市鹰达印刷包装有限公司
开 本 787mm×1092mm 1/16
印 张 28
版 次 2007年4月第1版 2007年4月第1次印刷
书 号 ISBN 978-7-5442-3684-3
定 价 99.20元 (共4册)

南海版图书 版权所有 盗版必究

购书电话: (0755) 83476130

Http://www.ch-jinban.com

特别鸣谢:

本书得以顺利出版,在此特别感谢以下单位给予友情支持与帮助。

化妆品提供

台湾mo-mo girl时尚彩妆 永馨资材贸易(深圳)有限公司

地址:深圳市深南大道6012号安柏丽晶园丽景阁二栋3楼A座

电话:0755-82928600

<http://www.evers-team.com>

护肤品提供

ACE 朝日化妆品(深圳)有限公司

地址:深圳市龙岗区横岗大康东海科技工业区2-5号

电话:0755-84261366

<http://www.erach.cn>

部分模特提供

中国夏娃模特网(国际)有限公司

地址:深圳市东门中路1011号鸿基大厦18楼C座

电话:0755-82367511

E-mail:chinaeve@126.com

摄影

魏玉明时尚摄影

地址:深圳市福田区上梅林华茂苑8栋708

电话:0755-83121133

手机:13316909280

<http://www.wym99.com> E-mail:gdwym@126.com

摄影协助

深圳市影姿文化传播公司/深圳市腾众摄影培训中心

地址:深圳市八卦二路535栋505室

电话:0755-82131829/82431106

<http://www.szyz998.com>

（美妆在线）
01

妆容基础

ZHUANG RONG JI CHU

深圳市金版文化发展有限公司/主编



南海出版公司

绢子



2003、2004、2005年 国际时装周造型师
2003、2004、2005年 吉米造型发布会造型师
2004、2005年 国际环球小姐大赛造型师
2004、2005年 新丝路模特大赛总造型师
2004年 国际世界小姐大赛造型师
2004年 中法文化节晚会造型师
2004年 世界精英模特大赛造型师
2004年 瑞丽封面女孩大赛造型师
2004年 微软公司年终晚会形象指导、造型师
2005年 国际洲际大酒店员工形象、礼仪培训师
2005年 瑞丽杂志社情人节晚会总造型师
2005年 中央电视台体育明星春节晚会造型师
2005年 音乐盛典颁奖晚会造型师
2005年 威尼斯时尚节秀场总造型师
2005年 国际超模大赛中国区决赛总造型师

长期担任以下品牌形象代言人造型师：

吉祥鸟、鄂尔多斯、联想、SONY、芝华士、明瑞高档婚纱、GUCCI、Pt铂金饰品、尚氏珠宝、三笑等。

合作杂志：

《风采》《瑞丽》《时尚》《时尚健康》《娱乐圈》《爱人》《美甲时代》《美容美发化妆师》《医学美容》《精品购物指南》《吉米给你讲时尚》《人像摄影》《深圳青年星期8》《女人世界》《Model》等。

电视栏目造型：

CCTV4《东方时尚》、BJ-4《各就各位》、华娱卫视《我是中国星》、光线传媒《淑女大学堂》、东方卫视《东方夜谭》、山东卫视《靓妆时尚行》等。

绢子个人主页 — <http://fashion9.bokee.com>

PREFACE 序

Z h u a n g R o n g J i C h u

爱美是每个女孩子的天性，但天生丽质的美女毕竟凤毛麟角。自古以来，化妆就是让丑小鸭变白天鹅的最快、最直接的方法。本书从肌肤护理、底妆、眼妆、唇妆、腮红等几大方面入手，由专业的化妆师一步一步教你各种化妆技巧。即使你对化妆知识的了解为零，你也无需担心，跟着老师学，你终将成为最美、最耀眼的那一个。任何细节都不放过，突出你所有的优点，弥补掩饰缺点，呈现出你完美的一面，你会发现，美丽其实也很简单！

Part 1 完美肌肤

肌肤的基础护理

1. 认知你的皮肤/11
2. 不同肤质，不同护理/12
3. 肌肤的日常护理步骤/14

四季肌肤美人

1. 春季——元气美人/19
2. 夏季——素肌美人/20
3. 秋季——水样美人/22
4. 冬季——嫩肤美人/23

各族群的护肤秘诀

1. 不同年龄阶段的肌肤护理/27
2. OL办公室护肤小招式/31
3. 问题肌肤护理DIY/33

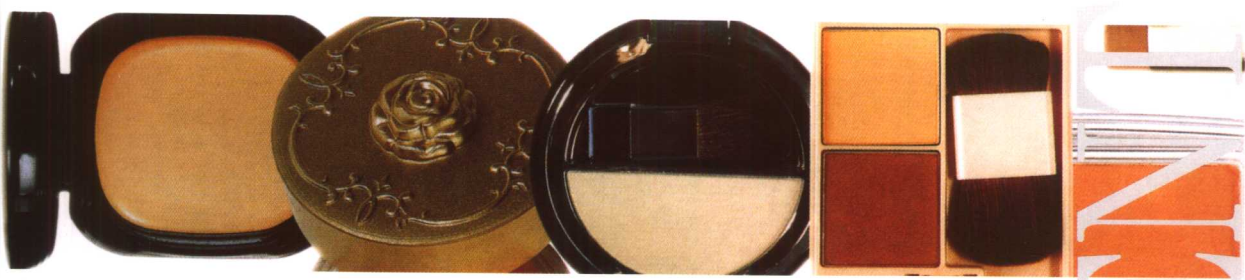
Part 2 会呼吸的底妆

让肌肤粉彩飞扬

1. 底底的分类/41
2. 挑选适合自己肤质的粉底/43
3. 选粉底一定要“察颜观色”/45
4. 化妆新手必学的粉底上妆法/46
5. 粉底缩小毛孔实用秘技/48

遮瑕膏的完美运用

1. 遮瑕法则/53
2. 不同瑕疵的遮瑕法/54
3. 新手必知的遮瑕常识/56
4. 化妆新手常有的问题/57



Part 3 迷人眼妆百分百

绝色美眉，提升眼睛光彩

1. 眉型的搭配原则/61
2. 眉毛的修整/62
3. 各种画眉工具和使用方法/64
4. 眉毛的描画/65
5. 缺憾眉的修饰/67

魅力眼影，成就电眼美女

1. 眼影的种类/69
2. 眼影选色，适合自己才耀眼/69
3. 眼影的基础画法/71
4. 让男人神魂颠倒的4种眼影画法/72





唇色无边

完美唇型的秘密

1. 唇线的画法/89
2. 唇线修饰法/90

美女的靚眼武器

1. 眼线笔、眼线液/75
2. 勾勒味道，描绘深邃/77
3. 令眼线不晕开的彩妆秘诀/79
4. 夏天保持眼妆的秘密/80

漂亮妆容的点睛之笔

1. 睫毛膏的种类和使用方法/83
2. 睫毛根根分明小窍门/84
3. 睫毛膏的卸除/85
4. 完美使用睫毛膏Q&A/85

唇色制胜的工具

1. 唇膏的种类/93
2. 如何挑选合适的口红/94
3. 口红的用法/95
4. 唇彩的种类/96
5. 唇彩的用法/97

完美唇妆的画法

1. 极致美唇的化妆步骤/99
2. 美唇的配色艺术/100
3. 唇妆肤色对对碰/101



Part 5 完美妆面

高光与暗影的魔法

1. 高光与暗影的原理/105
2. 面部立体感的塑造/105
3. 高光与暗影的用法/105

让胭脂炫亮你的脸

1. 腮红的种类与用法/107
2. 腮红巧变脸/108
3. 彩色腮红的奥秘/109
4. 腮红的几种新鲜画法/109

让鼻子挺起来

1. 使鼻子变挺的秘密武器/111
2. 利用鼻影改变鼻型/112



Part 1

完美肌肤

W a n M e i J i F u



紧致光滑、晶莹剔透的肌肤

是每个爱美女性的护肤的终极渴望

时尚杂志上对美女定义的第一要求

就是要拥有吹弹可破的水嫩肌肤

无暇的肌肤更是打造完美妆容的基础



肌肤的 基础护理

肌肤的基础护理包括：洁肤、爽肤、润肤3个步骤。在化妆之前，根据自己的皮肤类型，选用比较柔和的洁肤、护肤用品是很重要的。洁肤、爽肤、润肤是化妆前必不可少的3个步骤，这可以有效地清除面部的黏性分泌物，使面部妆容清新，防止妆面油腻、斑驳，保持时间长久。

1 认知你的皮肤

每个人生来均拥有健康美丽的肌肤，但是随着年龄增长、皮肤老化、环境污染等种种因素的影响，皮肤会失去弹性、产生皱纹，因此需要进行特别的护理，使皮肤保持最佳状态。了解皮肤的基本构造，将有助于您学习如何护理皮肤。

皮肤是人体最大的器官，总面积约为1.8平方米，脸部及颈部的皮肤是全身皮肤最细嫩的地方。皮肤主要分为3层：表皮、真皮及皮下组织，3层的总厚度约为1.25毫米，每一层对维持皮肤的健康都扮演着重要的角色。

表皮

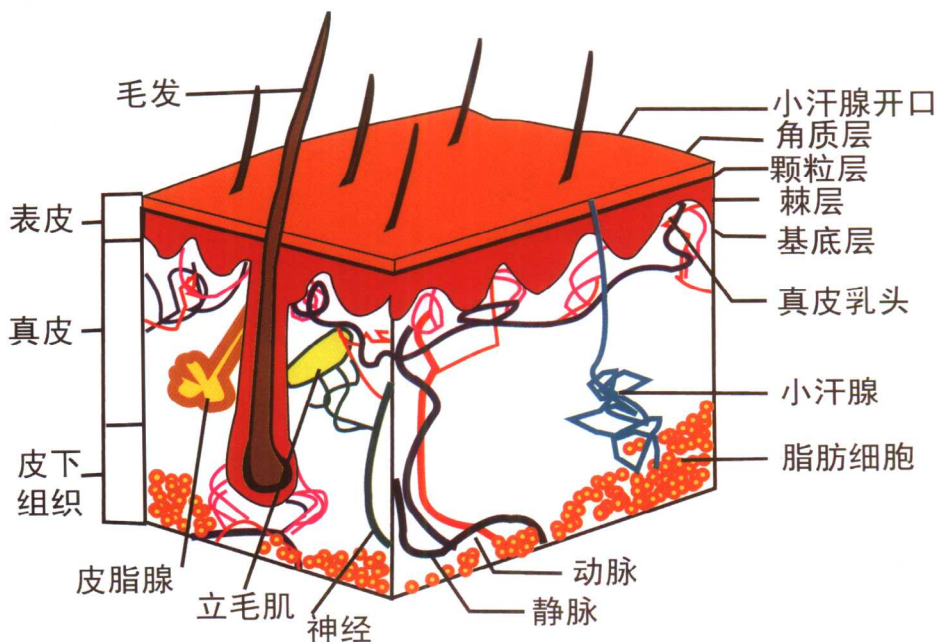
位于皮肤最上层，厚度约为0.1毫米。表皮担负着细胞自我更新的重要功能，亦即细胞的新陈代谢作用。

真皮

位于皮肤的中央，含人体所需的蛋白质——胶原蛋白，使肌肤富于弹性，并增加皮肤的柔韧度及适应能力。真皮还包含皮脂腺、汗腺、毛囊组织、神经及供给表皮养分的毛细血管。

皮下组织

为皮肤下层的脂肪组织，犹如一层保护软垫，起缓冲作用，保护上层细胞。



2 不同肤质，不同护理

你是不是有这样的经历，老是找不到合适的护肤品，别人推荐的品牌明明别人用着很好，而你用来却觉得太差劲了，原因就在于，你们的肤质是不一样的，不同的肤质要有不同的护理方法。

人的皮肤随着年龄的增长和健康状况的变化而不断发生变化，要照顾好自己的皮肤，首先要做到了解我们自己的肤质，知己知彼方可百战百胜。

皮肤大致可以分为四种类型，下面有个简单的方法能让你知道自己属于哪种皮肤。用温和的香皂彻底清洁皮肤，观察皮肤紧绷的感觉何时消失，如果在20分钟内消失，属油性皮肤；若在30分钟内消失属中性皮肤、混合性皮肤；若在40分钟以后才消失，属干性皮肤。

油性/混合性肌肤

温水洗脸：油性/混合性肌肤需用温水而非冷水洗脸，初步冲掉大颗粒灰尘或是不洁物，可以使毛孔吐出更多脏东西，并利于洗面奶发挥功效，还能避免卸妆按摩时伤害皮肤。

适度按摩：在未化妆的前提下，选用适合肤质的卸妆乳，按摩并去除皮肤污垢。应仔细按摩面部和颈部，尤其在鼻周围用手指以螺旋式由外而内打圈，可预防黑头粉刺。用泡沫型洗面奶或洁面摩丝清洗的时候，以泡沫轻轻按摩T字部位1分钟即可。

TIPS 温差越大，皮肤越老

温凉水交替清洁法特别适合油性皮肤，但一定不要让水温差别过大。有人喜欢用烫的毛巾敷脸，认为可以让毛孔打开，但这样的强烈刺激只会加速皮肤老化。



反复清洗：用温水和冷水反复交替冲洗，直至彻底洗净。如果仍觉得清洁不足，就多用一次洗面奶。觉得皮肤粗糙时，甚至可以用3次洗面奶，洗后皮肤清爽、柔软。

收缩毛孔：用爽肤水对肌肤做最后的清洁，同时平衡肌肤的酸碱度，再使用收缩水调理粗大的毛孔。

中/干性、缺水性肌肤

凉水洗脸：用凉水反复冲洗，至彻底洗净。冷水能保护皮肤表面的天然油脂层，并锁住水分。

注意保湿：洁面后马上擦上保湿化妆水，如果用纸膜湿敷片刻，对补水和恢复皮肤正常酸碱度更有效。

适度按摩：所有的打圈按摩动作都应朝上轻轻提拉，切忌向下旋转时用力。

注重保护：对于干燥、缺水的皮肤，应使用维生素A、维生素E含量高和植物性油脂制成的卸妆产品。卸妆后，能在皮肤表面形成滋润的保护膜。

TIPS 彻底清洗洁面乳

滋润的洗面奶最适合干性肌肤在冬天使用，但要多冲几遍，防止残余污垢影响后续保养品的渗透。



过敏性肌肤

卸妆要谨慎：卸妆品应选择不含酒精、香料、色素等化学成分，且性质温和的，卸妆时间不宜过长。

洁面轻按摩：别动颗粒型洗面奶的心思了，敏感性皮肤不宜使用磨砂类产品去死皮，洗脸按摩时也不要太用力。

凉水冲一冲：用凉水冲洗干净即可，清洁时间不宜过长。最后拍上化妆水，而不要用棉片擦拭。

洗后慎保养：敏感性皮肤不能过分滋养，纯天然植物护肤品是最佳选择，这一类品牌包括CLARINS娇韵诗、DHC蝶翠诗、ACE等。

TIPS 防敏感有高招

除了从清洁开始消除敏感隐患，还要时常保持快乐心情，良好的睡眠和积极的心理建设，都能帮我们远离皮肤敏感，重回健康状态。



3 肌肤的日常护理步骤

水嫩嫩的肌肤离不开每日的关爱与呵护！平时，我们习以为常的一些动作，都可能会影响皮肤的质量哦，想拥有完美肌肤，要从每天的每个小细节做起。

科学洗脸

每日正常的洁肤次数最好为3次：除早晚之外，中间应增加1次。此外，户外活动或长时间购物等活动之后，还应该适当增加洁肤的次数。干性、敏感性肤质和年龄偏大者在冬天应适当减少洗脸的次数。

不要用脸盆洗脸：因为容易滋生细菌。用流动的水洗脸，可以起到良好的清洁效果，不



容易滋生螨虫。不论是夏天还是冬天，都最好是用冷水洗脸，这样有利于皮肤保持弹性，防止皮肤过早衰老。

选择合适的洗面奶：洗面奶含有一定的天然营养素，对皮肤有一定的保护作用，切不可用洗衣肥皂或洗衣粉洗脸，强碱性会损伤皮肤。洗面奶的选用要因人而异，干性皮肤者，不必用香皂，可以使用少量防皱洗面奶，以消除面部干燥、刺痛的不适感；中性皮肤的人居多数，适合使用的香皂及洗面奶也多，如透明香皂、青瓜爽肤液等；油性皮肤者，可以常用香皂或具备强去脂力的洗面奶，如硫磺香皂及柠檬增白液等；敏感性皮肤在选用洗面奶时应该先做洗前测试，在手腕内侧或耳后涂抹少量，2小时内无不良反应才可使用。

洗面奶最好不要轻易更换，另外一种洗剂中的香料、色素等有可能不适合你的皮肤，甚至可能过敏。洗面奶在脸上停留的时间可以延长到数分钟，然后再冲洗。

用洗面奶的正确方法：膏状的，挤出一厘米；露状的，挤出五角钱大小。脸打湿后，不要把洗面奶直接抹在脸上清洗，这样只会伤害肌肤，没有清洁效果。正确的方法是，在手心打出丰富的泡沫，越细腻越好，这样清洁力最好，并且能起到洗面奶应有的滋润肌肤的效果。

