

一生美丽时尚 百变彩妆书

潘若素/编著

美妆
魔法秘籍

魔力助阵
让你一直美到
80岁

倾力打造!

甜美 风情 闪亮 美丽何止千面
保养 底妆 彩妆 惊艳只需三步

中国华侨出版社

一生美丽时尚 百变彩妆书

潘若素 编著



中国华侨出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

一生美丽时尚百变彩妆书 / 潘若素编著. —北京: 中国华侨出版社, 2013.11

ISBN 978-7-5113-4226-3

I. ①一… II. ①潘… 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 (2013) 第262001号

一生美丽时尚百变彩妆书

编 著: 潘若素

出 版 人: 方 鸣

责任编辑: 宛 涛

封面设计: 李艾红

版式设计: 李 倩

文字编辑: 伍晓军

美术编辑: 潘 松

封面用图: www.quanjing.com

经 销: 新华书店

开 本: 850mm × 1000mm 1/16 印张: 16.5 字数: 300千字

印 刷: 北京缤索印刷有限公司

版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5113-4226-3

定 价: 29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010) 58815875 传真: (010) 58815857

网 址: www.oveaschin.com

E-mail: oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

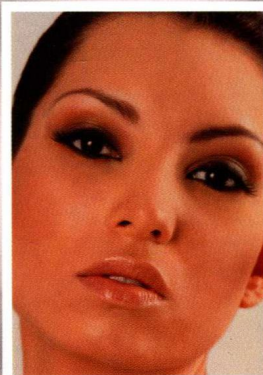
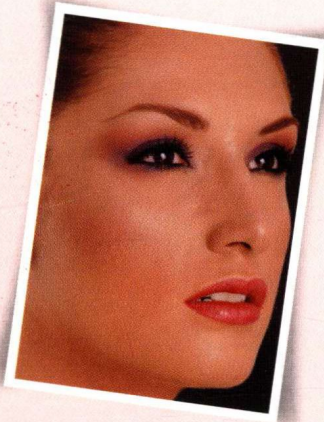
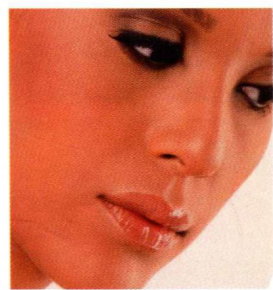
PREFACE

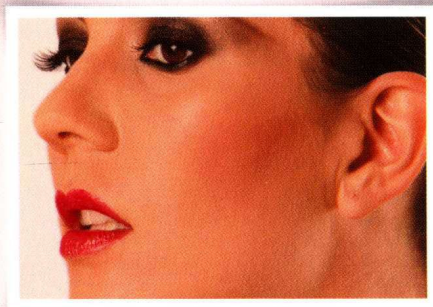
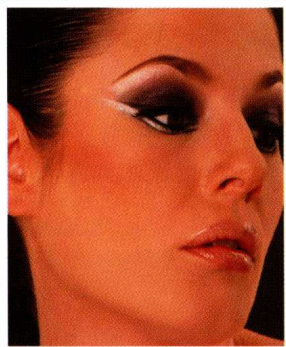
前言

爱美是女人的天性，追求美丽是女人的一种本能，任何女人都无法拒绝美丽。可是，在这世界上，天生丽质的女人毕竟只有少数，为了实现自己的美丽梦想，爱美的女人们都在精心修饰、提升自己，付出百般努力也在所不惜。在各种各样能让女人变美的方式中，彩妆是一种不错的选择。那么，彩妆是什么呢？彩妆是一种艺术，是一个人借着另一个人的眼睛，展现自己魅力的方式。成功的彩妆，可以更好地衬托一个人本身的美，同时也能使其更好地表现自己的美。不过，彩妆和其他专业一样是一种技术，需要依靠一套方式，尝试再尝试找出最适当的上妆方法，才能有成功的彩妆。

为了帮助所有想学习彩妆以及真正想在化妆界有所建树的人，我们总结当今彩妆界大师的各种彩妆经验，荟萃具有代表性的时尚彩妆实例与技术，精心编写了这本《一生美丽时尚百变彩妆书》。全书共包括妆前知识、妆前保养、常用化妆品及色彩知识、脸部瑕疵修饰、清晨美妆、完美午妆和魅力晚妆七章。其中，“妆前知识”讲解了皮肤的相关知识、常见的肌肤问题、常用的美肤产品及上妆前的按摩放松法等内容；“妆前保养”讲解了不同肌肤上妆前的清洁方法、功能洗颜法、正确的卸妆方法、分龄保养、换季保养、面部经络按摩法以及美肌保养问答等内容；“常用化妆品及色彩知识”讲解了彩妆化妆品及常用工具、色彩样式和色系及编码等内容；“脸部瑕疵修饰”讲解了如何规避脸部的小缺点、脸部底妆技巧，眉毛、眼睛、鼻子、额头、下巴、唇部的上妆技巧，以及颈部的修饰方法等内容；“清晨美妆”“完美午妆”“魅力晚妆”分别讲解了不同年龄阶段的晨妆、午妆及晚妆的详细上妆步骤及技巧。

本书内容丰富，这里有简单易学的基础妆容技巧，也有私家的明星妆容打造技巧，从基础保养到进阶美丽，倾囊相授美





妆秘笈，帮你一次性解决所有关于彩妆的困扰；本书风格多变，一学就会，从妆前保养、完美风格底妆到绝对迷人彩妆，只要掌握简单的三个步骤，就能重塑脸蛋精致度，轻易画出零瑕疵的傲人美颜，变幻出适合不同场合、不同心情的完美妆容，迈向完美彩妆之路。同时，本书适用广泛，无论你是属于哪种脸型，肌肤处于何种状况，处于哪一年龄段，都能在本书中找到实用的彩妆修容技巧，达到媲美微整形的惊人效果。

还在羡慕明星精致美丽的妆容？想不想变身美妆达人，成为众人瞩目的焦点？心动不如行动，通过这本超实用的彩妆书，你可以认识你的脸型，了解你的皮肤，做好妆前肌肤护理，选对适合自己的化妆品，一步一步打造自己的美妆。不管你是彩妆菜鸟，还是化妆达人，都能从中学到丰富的化妆知识和精湛的彩妆技巧，打造出一个时尚百变的自己，让自己一生都美丽。

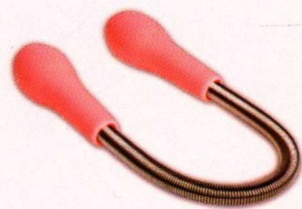


CONTENTS

目录

第一章 妆前知识

一、认识你的皮肤	2
为何要了解皮肤	2
皮肤的组成	2
颜面肌肉	3
二、认识你的肤质	5
中性肤质	5
油性肤质	5
干性肤质	5
混合性肤质	5
三、常见的肌肤问题	6
粉刺	6
黑斑、黄褐斑	7
雀斑、痣	7
白斑	7
四、常见的美肤产品	8
美肤产品的分类	8
彩妆品的成分与用途	9
妆底保养品介绍	9
美肤产品成分介绍	10
五、上妆前的按摩放松法	12
舒缓肌肉的按摩法	12
舒缓神经的按摩法	12



有助于提神的按摩法.....	13
配合保养品的脸部按摩法	13
舒缓双眼的按摩法	14
梳洗后的按摩法	15
让肌肤焕发光彩的按摩法	16



第二章 妆前保养

一、不同肌肤上妆前的清洁 18

燕麦敷脸清洁法.....	18
黄瓜敷脸清洁法.....	18
水果泥敷脸清洁法	19
干性肌肤清洁液清洁法	19
油性肌肤清洁液清洁法	19
酵母粉泥敷脸清洁法.....	20
水蒸气清洁法.....	20
干性肌肤去角质乳去角质法	21
油性肌肤去角质乳去角质法	21

二、功能洗颜法清洁保养再升级..... 22

温和清除皮脂技法	22
完美卸除彩妆技巧	23
懒人卸妆洗颜法	24
加强清除毛孔脏污	24

三、只卸妆不卸水分，保水卸妆术..... 25

正确卸妆的关键.....	25
卸妆乳+热敷蒸脸	25
卸妆霜+按摩技法	26
卸妆霜+卸妆油	27



四、去角质、保湿再进化，全方位化妆水活用术28

增强保湿的化妆水擦拭法 28

自制面膜不求人，化妆棉变面膜 29

五、分龄保养 30

肤龄12~16岁 30

肤龄18~22岁 31

肤龄30左右 32

肤龄40左右 33

六、换季保养 35

油性肌肤 35

干性肌肤 36

混合肌肤 37

熟龄肌肤 38

敏感肌肤 39

痘痘肌肤 40

七、面部经络按摩法，再造弹力美 41

淡斑舒压按摩技法 41

抚平细纹按摩技法 42

改善水肿按摩技法 43

紧致松弛肌按摩技法 44

面部经络按摩的作用 44

八、美肌保养 Q&A 45

第三章 常用化妆品及色彩知识

一、彩妆化妆品及常用工具 54

隔离品 54

粉饼 55



粉底	55
眼线彩妆品	55
眼影	56
眉笔	56
睫毛膏	57
唇线笔	57
口红	57
腮红	58
彩妆用溶液	58
妆用粘贴胶	59
上妆用笔刷	60
其它	63

二、你要了解的色彩样式 64

色彩样式图1	64
色彩样式图2	64
色彩样式图3	64
色彩样式图4	65

三、你要了解的色系及编码 66

暖色系	66
冷暖色系	69
冷色系	70

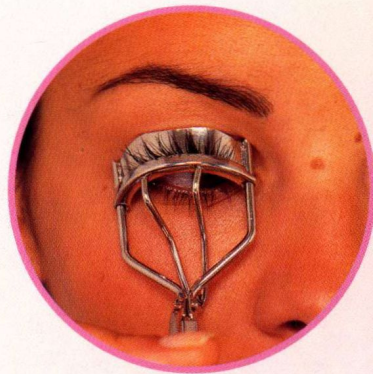


第四章 脸部瑕疵修饰

一、脸部底妆技巧 78

不同脸型的特征	78
脸部主要骨骼架构	80
脸部各区域	80
用隔离霜修饰脸部	83

脸部打光技巧.....	84
粉饼和粉底的使用技巧	86
腮红的使用	87
二、眉毛、眼睛的化妆技巧	89
认识眉线	89
不同眉型处理方法	90
掩饰眉毛的技巧	91
画眉、隐眉线的方式.....	93
涂眉方式.....	93
你也可以打造美丽的凤眼	94
不同眼型的修饰技巧.....	95
黑眼圈修饰技巧	97
如何描画眼线.....	98
眼睛下部睫毛端眼线画法	99
眼线的呈现方式.....	99
外围眼线画法.....	100
内圈眼线画法（尾端）	100
顺泪腺曲线描绘眼线.....	100
内围眼线画法.....	101
眼影上妆技巧.....	102
睫毛膏使用技巧	104
假睫毛的使用及技巧.....	105
三、鼻妆技巧	106
宽鼻	106
窄鼻	106
弯形鼻	107
长鼻	107
短鼻	107
上窄下宽鼻	108



鹰勾鼻、尖鼻.....	108
翘鼻、高耸鼻.....	109
四、额头的化妆技巧	110
宽额头	110
窄、短额头	110
高额头	110
五、下巴的化妆技巧	111
长下巴	111
缩下巴	111
六、唇部上妆技巧	112
不同唇型的修饰技巧.....	112
唇线的画法	114
口红的使用	115
七、颈部修饰	116
窄短型颈.....	116
长型颈	116



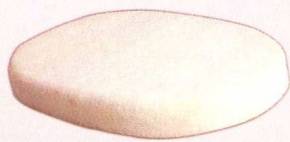
第五章 清晨美妆

一、少女晨妆	118
粉嫩清新少女晨妆	118
紫色梦幻少女晨妆	121
二、OL 晨妆.....	125
干练气质OL晨妆.....	125
清新亮丽OL晨妆.....	128
妩媚烟熏OL晨妆.....	131
三、熟女晨妆	135
高贵典雅熟女晨妆	135

温婉迷人熟女晨妆	138
低调奢华熟女晨妆	141
四、新娘晨妆	145
清新典雅新娘晨妆	145
风格女神新娘晨妆	148
甜美可爱新娘晨妆	151

第六章 完美午妆

一、少女午妆	158
甜美烂漫少女午妆	158
电眼Party公主少女午妆	161
活力俏皮少女午妆	164
二、OL 午妆	168
狂野猫眼OL午妆	168
热情明媚OL午妆	171
时尚名媛气质OL午妆	174
三、熟女午妆	178
魅力炫彩熟女午妆	178
红粉佳人熟女午妆	181
芳华绝代熟女午妆	184
四、新娘午妆	188
异国风情新娘午妆	188
光彩夺目新娘午妆	191
阳光梦幻新娘午妆	194
复古靓丽新娘午妆	197



第七章 魅力晚妆

一、少女晚妆	204
时尚复古风少女晚妆	204
灵动俏皮少女晚妆	207
自然复古风少女晚妆	210
二、OL 晚妆	214
简洁华丽OL晚妆	214
稚气性感OL晚妆	217
活力四射OL晚妆	220
三、熟女晚妆	224
艳华气质熟女晚妆	224
唯美迷人熟女晚妆	227
活力橙色熟女晚妆	230
高雅气质熟女晚妆	233
四、新娘晚妆	238
柔情浪漫新娘晚妆	238
魔幻气质新娘晚妆	241
耀眼丰盈新娘晚妆	244



第一章 妆前知识



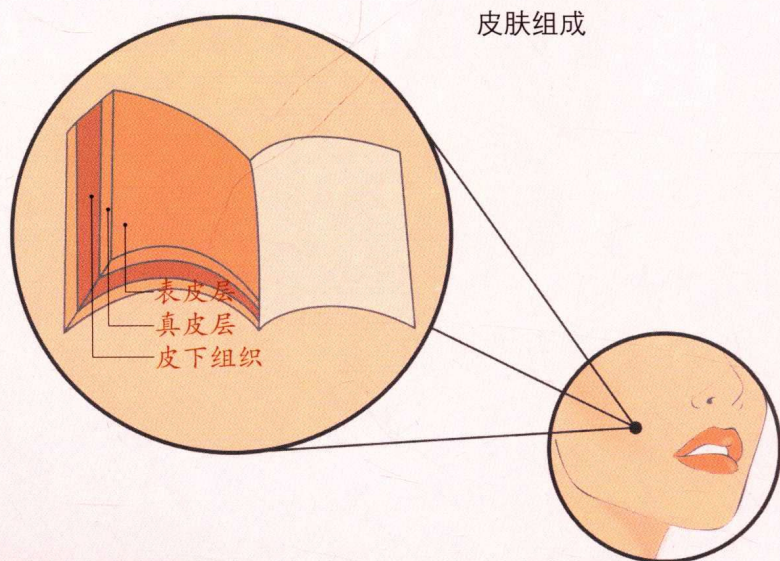
一 | 认识你的皮肤

✿ 为何要了解皮肤

人类皮肤之所以特别，是因为它涵盖、包裹了我们全身，保护我们，隔离外在环境。特别是脸上的皮肤，是彩妆工作的基础。因此，了解皮肤的组成、功能、适当的保养知识非常重要。皮肤若保养不当，一看便知，所以，必须常注意肌肤情况。专业的彩妆师能通过健康的皮肤表现他的才能与创意。专业彩妆师应该致力协助客户塑造最适合客户的彩妆形象。不过，有些时候，不只脸部修饰重要，还须指导客户保养皮肤的方法。不须太繁杂，基础的方法即可。假如客户有皮肤问题，则应该建议客户咨询皮肤科医生。由于皮肤影响彩妆工作，所有的彩妆师都应该具备一点这方面的知识。

✿ 皮肤的组成

皮肤是人体最大的器官，表面积将近 2 平方米，重量约占体重的 30%，结构相当完整。人类皮肤并不是静静地包裹人体的一层皮而已，而是有生气的、活动着的组织器官。皮肤的主要功能是：人类接触外在环境的媒介，避免体内水分流失，保护内部器官，并让我们保持适当的体温。此外，也保护器官免受紫外线照射，是一种知觉器官，能传送不同的触、痛、压等感觉。



皮肤由三层不同的构造组成：表皮层、真皮层、皮下组织。

· **表皮层**：为皮肤的最外层，能抗氧化、抵挡外来伤害，能使皮肤有弹性、光亮、紧致。表皮层可再细分为五层，由最底层到外分别是：基底层、有棘层、颗粒层、透明层、角质层。表皮层内主要进行的活动是细胞持续增生，交替再生，新细胞成形后，开始朝表皮层的表层移动，期间需要两周到一个月。随着新生细胞一再往上移动，旧的细胞老死，上移到表皮层的最上层，等着自然脱落。每分钟都会有3万~4万个死细胞从皮肤上剥落。表皮层绝大部分（95%）的细胞都持续进行新陈代谢，其他细胞（5%）制造黑色素，使皮肤呈现特殊肤色。

· **真皮层**：皮肤的中间层，主要由胶原纤维、弹性纤维及网状纤维组成，真皮层这三种物质中包含皮脂腺、汗腺、生发的毛囊、神经、感觉细胞及传送养分到表皮真皮层的网状微血管。真皮层中遍布不同功能的神经感觉细胞，让我们身体能够感受触觉、痛觉、冷热温度、压力等等。其内的微血管，运输身体所需的养分、氧气，并将废物运走，以使皮肤的细胞保持活力。皮脂腺分泌皮脂，运送到表皮层的顶层，保护皮肤并使皮肤滑嫩。当汗水跟油脂作用时，会形成一道被称为胶原蛋白的保护性薄膜，这样结合而成的薄膜使皮肤拥有一定程度的饱水度、滑嫩，并维持在适当的酸碱度下。

· **皮下组织**：皮肤的最底层，主要由脂肪细胞组成，能让皮肤保持紧致，维持身体恒温；另外，也能储存脂肪、提供能量。皮下组织若变得稀薄、松弛，皮肤就会出现皱纹、细纹。

❀ 颜面肌肉

颈部跟脸部的肌肉各有不同功用，从美学的角度来看，它们也会影响脸部的美感。

· **额肌**：覆盖在人的头骨前额上靠近毛发的皮肤，范围涵盖眉毛上方一带。当我们收缩、动一动这部分肌肉，会有水平的细纹出现，眉毛也会上扬。且随着年龄增长、视皮肤保养得当与否，部分区域会出现皱纹、细纹、肌肤松弛等影响上妆的问题。

· **眼轮匝肌**：又称眼球括约肌，是连结前额、环绕在眼眶与其边缘的肌肉，包含眼睛最内部的肌肉。其功能是收缩控制双眼闭合，与嘴唇上肌肉功能相同。球状肌肉好比眼睛的外衣，没有适当放松、舒缓的话负面效果随之显现，这部分肌肉也常有鱼尾纹、眼睛细纹等。

· **皱眉肌**：一小块成锥形的肌肉，位于眉毛内外、连结前额处。收缩这块肌肉时，会拉近肌肤与眉毛的距离，产生褶皱。经常使用这部分肌肉，也就是持续反复地收缩、皱眉头，会产生横跨前额的直线性皱纹，鼻头上端的褶皱纹路也会形成，让人看起来像在生气、发怒。

· **口轮匝肌**：环绕着嘴唇的肌肉，肌肉边缘与内唇和脸颊相连，许多脸部肌肉都跟这一环状肌肉尾端相连。若过度放松环状肌肉，会对嘴型造成影响，连带影响相关动作，比如说话、用餐、接吻等。也因为肌肉的活动性较大，所以此部分是细纹、垂直性皱纹较易形成的区域。

· **大颧肌、小颧肌**：附属于脸颊下颧骨的肌肉，上起自眼眶、下接嘴唇，大、小颧骨肌上扬拉动时，可带动唇边肌肉外扬，让我们展现笑容。这部分肌肉的构造会影响脸部的美感，如果组织架构、大小

刚好，脸部会相当具有魅力；反之，若过大或过小，肌肉呈现松弛状态，会破坏脸部和谐感。

- **嚼肌**：脸部两侧下颌骨到颞骨附近的有力肌肉，同颞肌一起活动，控制嘴巴开合、咬、咀嚼等。
- **外翼肌**：负责嘴巴与下颞边端活动的肌肉，是整个咀嚼动作的肌肉系统中构造、运作最复杂的肌肉。
- **内翼肌**：下颌骨内部的小块肌肉，短小且粗，呈四边形，可提起下颞，辅助人们咀嚼。其生理上主要功用是帮助咀嚼；就美学观点而言，它可使脸型边端略呈弯曲。由于年纪增长或脸部消瘦等原因，这部分肌肉会变得松弛。
- **颊肌、笑肌等**：连接面颊、口轮匝肌的肌肉，能拉动口角上下活动。收缩活动时，能做出许多表情动作，亦即控制脸部表情、动作的肌肉。虽是较内部的肌肉，但仍影响肌肉松弛、紧致度。另外，随着年纪增大，这部分肌肉会变得松垮，脸的内围轮廓线也会改变。
- **口角提肌**：主要功用是使两端嘴角上扬或翘起。
- **下唇降肌**：环绕下唇的肌肉，能将下唇拉下。
- **口角降肌**：功用是活动嘴角，使嘴角下垂。
- **颏肌**：能提起下唇，拉高、抵紧下巴的肌肉。
- **颈阔肌**：面颊下半边下巴底到颈部、底端接上胸部的肌肉，能拉紧下颞与颈部肌肤，使其结实、有曲线。不过，这个部位比其他部位都容易干燥、受损。因此，这个部位肌肉保养的状态好坏会影响脸部美感。如果肌肉不够结实，下巴、颈部的肌肤会变得松松垮垮、下垂，使紧实曲线消失、皱纹出现，美感尽失。
- **二腹肌**：位于下巴以下、延伸到颈部上半端的肌肉。
- **胸锁乳突肌**：主要功能是使头部便于活动。

颜部肌肉

