

时尚广场丛书 10

shishang

guangchang

美

容指南

紧跟时尚脚步 体验惊眸滋味



陕西旅游出版社

(陕)新登字012号

责任编辑: 赵乐宁

封面设计: 涂丽娜

责任监制: 刘青海

时尚广场——美容指南

主 编 云雨

出版发行 陕西旅游出版社 (西安长安路32号 邮编: 710061)

经 销 新华书店

印 刷 深圳宝峰印刷有限公司

开 本 787 X 1092 毫米 1/64

印 张 20

字 数 1000千字

版 次 2003年1月第1版 2003年1月第1次印刷

印 数 1-3000套

书 号 ISBN 7-5418-1215-3/J · 208

定 价 99元 (共10册)

美容指南——彩粉俏佳人

云想衣裳花想容。谁不想拥有令人心仪和赏心悦目的美貌？

只要你想，只要你肯，只要你愿意，没有人可以阻止你走入美的殿堂。即便是自卑的“丑小鸭”，但当你用心学完《美容指南》所讲的化妆步骤，你会发觉妩媚的你居然能够冲淡摩天大厦的盛气与刚硬；端庄秀丽的你是枯燥办公室中明亮的风景；淑雅的你是朋友们一道回味悠远的茶；活泼俏皮的你是老公百吃不厌的佳肴；贤淑温柔的你是孩子眼中伟大的支柱……我们教你在不同的环境、不同场合、不同心情下的化妆技巧，让你始终与内、外的世界保持一种平衡的和谐。

还等什么？微不足道的投入换回的或许是改变自己一生的伟大尝试。

CONTENTS

目录

Part one basic



中级 • 美女养成班——轻松学会基础化妆 2

- 彩妆总检查 39
- 基础彩妆百宝箱 40
- 基础彩妆调色盘 42
- 卸妆是为了化更美的妆 44

Part two spice



享受彩妆游戏，为美丽加分 50

- 专业彩妆百宝箱 78
- 慢工出细活，为彩妆增添“香料” 80

part three technique



超级 • 美女培训班——你也是专业彩妆大师 82

- 化妆讲究灯光，彩妆注重保鲜 115
- 工欲善其事，必先利其器——彩妆用具的保养 119
- 万全准备，及时补妆 122
- 对症下药，解决脸部困扰 125
- 脸部彩妆用语图解 126
- 选购化妆品血拼行前指南 128

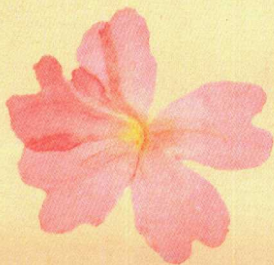
中级·美女养成班

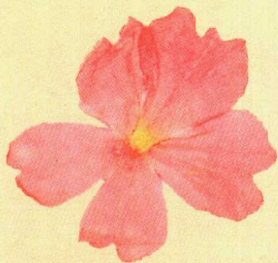
——轻松学会基础化妆

～给不擅化妆及不懂化妆的你～

我一直在为对化妆有挫折感的人探寻浅显易懂的变美捷径——彩妆的基本配备为何？有没有轻松简单的上妆术？根据我曾为无数人上妆的实际经验，以及总结自己的上妆方法，总共归纳出下列十种基础彩妆的必备素材。

Part one basic





Part one basic

～给有彩妆概念的你～

如果平常化妆时只觉得有某个部分不懂或不顺手，请参考有关此部分的章节即可。要是发现本书中的方法不同于你原本所知的方法，请暂时抛开过去的观念，照本书的方法试试看，然后再从两者中选出你认为效果比较好的方法。如果能借此找出属于自己的上妆方式，那就值得了。

本书所介绍的彩妆方式相当简单、基本，不需多余装饰便可清晰地展现出你的脸型及特色，并散发时髦气息。不论何时何地，只要稍加改变色彩、更换工具或强调局部，就可完成应对各种场合的彩妆。

l o t i o n

1. 化妆水

给肌肤喝水是化妆的第一步

洗 过脸后要以化妆水为肌肤补充大量水分，而这也是化妆的头一个步骤。我们的肌肤大约有70%是由水分构成，所以只要水分稍有不足，皮肤就会变得又干又硬。化妆水的功能就是使肌肤有足够的水分，并且细致滑嫩。如果希望化个美美的妆，这道步骤绝不可省。

看了大家上妆的方法后，最让我在意的就是化妆水的用量略嫌不足。我总是将化妆水倒至化妆棉湿透的程度才往脸上搽，如此肌肤将可确实获得所需的水分，至于无法吸收的残量将留在肌表，此时可以用手掌拍打脸颊帮助水分吸收。

喜欢园艺的人或许会觉得这种方法极似给盆栽浇水的要领。将水倒进盆中直到水分从盆底溢出，如此一来水分将会流遍土壤的每个角落，并且排掉土壤中不新鲜的空气。肌肤和化妆水的关系亦是如此。以这种方法搽上化妆水的肌肤，就像做过有氧运动一般，感觉舒畅无比。

现今市面上出现了一些兼具滋润功效与其他多种机能的化妆水，教人眼花缭乱。其实我的选用原则只有一个，就是选择触感舒适的产品，因为我深信唯有感觉舒适，才能展现肌肤之美，进一步将影响妆效的完美与否。



moisturizer

2. 保湿剂

肌肤与彩妆间的“串场”

保湿剂的功用是以透明薄膜包住肌肤，确保肌肤滋润，同时还可隔离紫外线、干燥等种种外在的伤害。此外，保湿剂所形成的薄膜可整顿肌肤的凹凸不平，这将使粉底变得容易推匀，附着性更佳。由此可见保湿剂就有如肌肤与彩妆间的“串场”一般。

虽然在此统称为“保湿剂”，但实际上可分为乳液、日霜、日用美容液、防晒隔离霜、打底霜等，请从中选用一种肌肤最需要的产品即可。虽然也可以同时使用数种，但是如果涂抹太多反而会使肌肤感觉不透气，还可能导致脱妆，在此建议大家只要以一种保湿剂搭配化妆水使用即可。

身为专业化妆师，我们在为准备拍照的模特儿上妆前有个必需的“仪式”，就是以按摩的方式涂上保湿剂。有节奏地以手轻触脸庞可促进血液循环，唤醒肌肤。如此一来，无论模特儿原本的表情多么疲惫，也会变得生动灿烂、紧致有弹性。此外，这种仪式可让我们借手的触觉确实掌握当时的肌肤状况，进而决定彩妆的方向。请将以下步骤当作早晨让自己清醒的仪式，试着做做看吧！

- (1) 由眉间向额头发际推揉，然后下滑至鬓角。
- (2) 施力抚摸鼻梁，然后由下往上推揉鼻翼两侧。



- (3) 由下巴绕过嘴角向鼻下推揉，按摩唇部。
- (4) 由下而上画螺旋状推揉双颊。
- (5) 由眉头绕过眼尾向下眼睑的眼头推揉，按摩眼部。接着轻抚上眼睑，并且按压鬓角(以指尖施力按压)。
- (6) 眼部容易感觉疲劳的人请沿着眼窝(眼骨凹陷处)轻压。
- (7) 将整个手掌完全贴住脸庞，使保湿剂彻底渗入肌肤。
- (8) 如果感觉哪个部位的保湿剂不足，可于此部位多涂抹几层。不过如果是T字带等容易脱妆的部位，反而要以面纸稍加抑制沾附量。

c o n c e a l e r

3. 遮瑕粉底

掩饰瑕疵的“修正液”

每当有人问我何谓遮瑕粉底时，我总是答道：“它好比可掩饰肌肤瑕疵的‘修正液’，不仅十分好用，而且是一种必备品。”即使是再完美的肌肤，也难免会有黑眼圈、黑斑、青春痘、痘疤、鼻翼四周发红、小伤口、浮现的血管、皱纹或肌肤松弛造成的阴影等几个想要遮掩之处，而遮瑕粉底正是可局部掩饰这些瑕疵的重要化妆品。

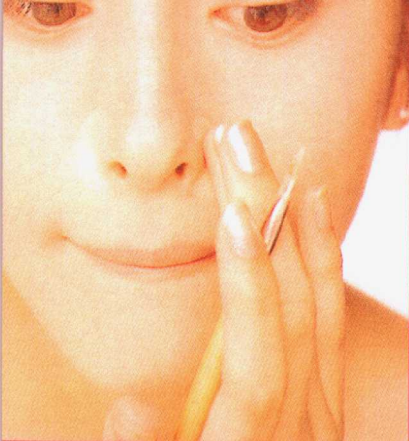
虽然有人认为这种化妆品比较适于擅长用彩妆的高手使用，但我的想法刚好相反。通常大家多半只以粉底来掩饰肌肤的瑕疵，如果因此而不小心涂了过厚的粉底，反而造成反效果。此时若能先以遮瑕粉底涂搽自己在意的瑕疵部位，之后只要打上极薄的粉底，就可达到掩饰效果。换句话说，就算是彩妆的生手，只要是为追求自然妆效的人，最好都能采用这种化妆品。

步骤

- (1) 请选用同于自身肤色或略亮的色泽。遮瑕粉底有各种不同的形态，可根据不同的瑕疵做不同的运用（说明于P84—P85），在此姑且不限定使用形态。



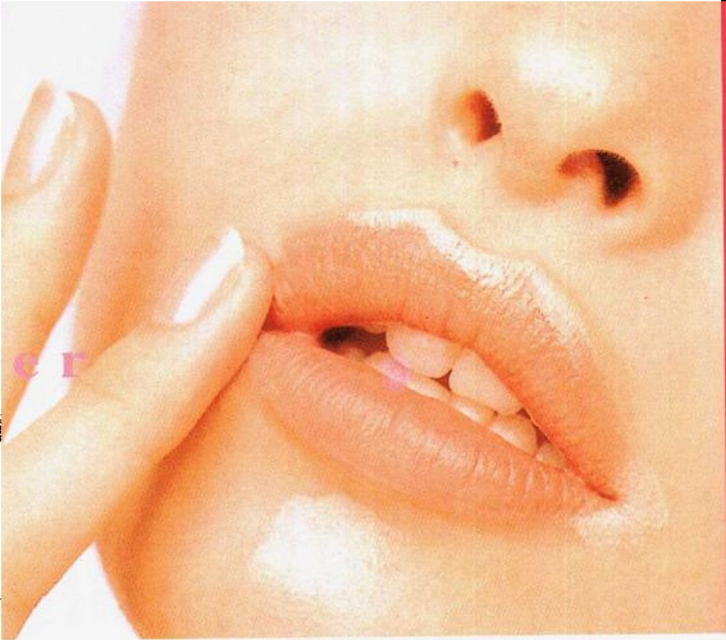
- (2) 先以细毛刷或无名指沾取遮瑕粉底，然后轻拍于瑕疵部位。使用无名指是为了给肌肤轻柔的触感，避免力道过重。



conceal

- (3) 涂于瑕疵部位后，以无名指推晕与肌肤的界线，但并非将整个涂搽的部位推晕，只是模糊肌肤的分界。





(4) 诸如黑斑或黑眼圈等瑕疵，并不需要完全遮掩，掩饰到自己不在意的程度即可，这样的妆效会比较自然。

叮咛

遮瑕粉底的附着力强，因此务必涂得又少又薄。如果觉得稍嫌不足，则再薄薄地涂擦一层，经由层层涂抹，终可让瑕疵渐趋不明显。

4. 粉底

均匀推开但不要等量涂搽

打粉底时，应以中指和无名指的前两节大幅度地滑动，如果动作太小，将会导致涂搽不均或过厚。



对于粉底我有两种看法：一是装饰性质的服装，一是保护肌肤的内衣。若以基础彩妆的观点，请将粉底看成是保护修补肌肤的内衣，而非装饰肌肤的服装。

粉底原本的作用并不是让肌肤改头换面，而是整顿肌肤中呈色不均或凹凸不平之处。从这个角度来思考，应该就能了解为什么粉底只要能完整覆盖肌肤即可，不需涂得太厚，同时也不会再误以为粉底是拿来掩饰黑斑或黑眼圈用的。

此外，我觉得被形容为像是“粉刷墙壁”的失败彩妆，或是怕有压迫感所以不喜欢上粉底等误会，也都是源于将粉底当成“肌肤的服装”的刻板印象。

针对最自然，而且任何人都适用的基础彩妆，我选用液状粉底。或许有人觉得粉饼比较好用，其实若是由不会破坏肌肤原有质感、可呈现出更细嫩的肤质、掌握要领就可涂得又薄又匀、可针对所需自然地层层涂搽等几点来看，还是属液状粉底较为好用。

打粉底的最大诀窍是不要等量涂搽。如果整个脸庞都涂得一样厚，将会失去立体感，变成有如面具一般毫无表情的脸蛋（有时会在有关彩妆的参考资料中看到“粉底要均匀推开”的字眼，不过这并不是指厚度要一致，而是提醒大家“不要涂得色泽不均”，这个部分常让人会错意）。为了调整脸庞各处的厚度，涂上粉底后还要有推开、推晕等细腻的技巧，想要顺利地运用这些技巧，用手指沾取粉底液较为合适。请先熟记如何运用双手上粉底，一旦学会，即使是粉饼也能运用

自如。

两侧鼻翼及眼睛周围等细部，可用中指或无名指的指尖涂上，进行细腻的修饰，轻拍后均匀推开，切勿残留粉痕。

步骤

- (1) 涂搽一个区域的量约为中指指尖的大小。因为脸部共分三个区域，所以此分量的三倍即约为整脸的用量。



打粉底诀窍

打粉底的要领为尽量推开至最大极限。不断移动手指，将粉底彻底推匀，才不会有粉痕残留，粉底也可以自然地“服服帖帖”，与额头发际、颈部的界线也会变得不那么明显。

用量最好不要太多，涂过整脸后如果觉得有些部分仍稍嫌不足，则可针对这些部位再加涂一些。

涂搽时将脸部分成左颊、右颊及额头三大区域。一开始请完全模仿模特儿的手势、脸部表情及颈部角度试试看，如此将可通过你的手实际体会如何拿捏粉底的厚度。

f o u n d