

我来教你 “微整形”化妆术

超简单“微整形”化妆术，路人5分钟变明星！

金羽诗◎著



吉林出版集团
北方妇女儿童出版社

作者首开
化妆博客2个月
浏览量超20万次

不管先天条件如何，
『微整形』化妆后
都只能是美人！

『微整形』化妆术

快翻开，
学学明星身边的

明星美妆师 DIY
私下交流小技巧

会化妆？
里面有更加实用的

没有关系，
这是本不会也能看懂
的化妆书



我来教你 “微整形”化妆术

超简单“微整形”化妆术，路人5分钟变明星！

金羽诗◎著



 吉林出版集团
 北方妇女儿童出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

我来教你“微整形”化妆术 / 金羽诗著. —长春:
北方妇女儿童出版社, 2012. 4
ISBN 978-7-5385-6290-3

I. ①我… II. ①金… 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 (2012) 第057154号

我来教你“微整形”化妆术

作 者 金羽诗
出 版 人 李文学
责任编辑 李少伟
排版制作 刘碧微
开 本 889mm × 1194mm 1/24
字 数 130千字
印 张 6.5
版 次 2012年5月第1版
印 次 2012年5月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
北方妇女儿童出版社
发 行 北方妇女儿童出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮编: 130021
电 话 总编办: 0431-85644803
发行科: 0431-85640624
网 址 <http://www.bfes.cn>
印 刷 小森印刷 (北京) 有限公司

ISBN 978-7-5385-6290-3 定 价: 29.80元

版权所有 侵权必究 举报电话: 0431-85644803

自序

Hello，大家好，很高兴这本彩妆书终于出版与大家见面了。

虽然现在的我也是（别人嘴里的）“专业造型师”了，但这还要感谢自己几十年孜孜不倦地学习彩妆和专门去国外进修的经验，让我对这个从小就着迷的行业更“一往情深”。

想想看，从第一次接触化妆到现在给别人化妆，从笨手笨脚、夹睫毛会夹到眼皮痛得大叫，到现在给别人化眼妆手不抖、心不跳，还真是一个值得记忆的过程。

生活中，不少女生肯定都有着和我一样的童年回忆：小的时候，只要老妈前脚出门，我就会马上坐到梳妆台前面，好奇地看着上面各种各样的化妆品，今天给自己来一个“烈焰红唇”，明天为自己画一个“无敌熊猫眼”，最后搞得老妈每次出门前都把自己房间的门锁上，生怕我把自己画成外星人。

长大一点后，我开始把零花钱攒起来，大部分钱都用来购买那些包装非常漂亮的香水和彩妆产品，于是乎，到现在，我的屋子里堆满了各种各





样的化妆品。或许是这些东西让我坚定了将彩妆造型进行到底的决心，虽然曾遭到老妈的坚决反对，因为她如大多数母亲一般希望我去上正规的大学，最好学个金融管理什么的，但无奈，我可能天生不是那块料吧。

现在老妈终于赞成我的“事业”，她也改变了最初简单地认为化妆就是臭美的想法，因为我无数次地告诉她，化妆是每个美丽女人都该做的事情，因为美丽是女人的责任。

好啦，言归正传，接着来谈谈我这本书，哈哈，差点把话题说跑了。

因为我对彩妆的热爱程度（虽然很多人认为化妆就是在“微整形”，但真的不是每一个化妆的人都会用正确的“微整形”化妆术哦），因此书中大部分的内容都是我个人的“非专业”经验，相信我多年的化妆史定会为你在化妆之初提供些许帮助。换言之，如果把彩妆比做一个地方的话，那么，我就应该算是站在通往这个地方的大门旁的那个人吧，牵上准备走进彩妆大门或进门不久的姐妹们的手，引领姐妹们，让姐妹们走得更加顺畅一些，希望这样说不要被认为是自夸哦！

事实上，化妆真的没有多难，即便是对于那些没有接触过或不太会化妆的女生而言，欠缺的也只是一些小技巧，生活中的每个女人都可以成为自己的化妆师。

最后，希望各位姐妹们看完本书后都能有所收获，爱上化妆，更轻松地化妆，这也是我出版本书最大的愿望！

前言

这是一个彩妆的时代，这一现象从网络上层出不穷的妆后“美女”身上就不难看出来，无论你觉得自己存在多少不足与缺憾，只要你掌握彩妆的技巧就能够轻轻松松变身美丽达人。

千万不要对以上的话嗤之以鼻，不要怀疑自己的实力，更不要对着买回来的杂志上的美女模特发呆；相反，作为女人你一定要相信自己，如果与天生丽质稍有距离，那么，也一定要做“后生”美女。

不用心急，无论你的底子如何，只要你按照本书的内容来操作，都可以轻轻松松画出心仪的妆容哦！

本书讲述的主要是轻松的“微整形”化妆术，提倡的是后天变美（我化过的很多演员和艺人，真的有些妆前是比较“路人”的哦！所以大家要更有信心），提升自己的亮点，弥补自己的欠缺，但化妆后仍是那个美丽自信的自己，而不是僵硬厚



重的大浓妆（所以说不是“大整容”化妆术啦，哈哈）！从最基础的粉底秘密说起，到重要的眼部彩妆、甜蜜唇妆（至于鼻子的“微整形”，在打底时就可以解决）等内容，全书每张图片都是作者本人实景拍摄，采取自拍自讲的方式，本人绝对不添加任何PS哦！（至于编编说为了美观P掉了我脸上的一颗痣和在排版时为了印刷而提亮了整体图片光线不算吧……）总之，真实程度足足五颗星啦！



PAER 01

“微整形”化妆之前

——妆前保养&补水

养兵千日用兵一时的妆前保养 / 002

分肤质进行保养才更有效 / 003

美容、彩妆要因人而异 / 004

皮肤爆干，妆前的紧急补水 / 006

自序 001

前言 001



PAER 02

“微整形”化妆第一步

——基础打底&遮瑕

粉底霜VS粉底液，这次一定能学会！ / 010

隔离&饰底乳，颜色分清是关键 / 011

小身材，大作用——揭秘底妆工具 / 012

自然打底，五官立体 / 014

面部提亮，心情更靓 / 015

修容粉就能打造的精致小脸和深邃眼窝 / 016

别再怕，教你局部斑点遮瑕 / 017

不显形，掩盖恼人的痘痘 / 018



PAER 03

“微整形”化妆第二步

——修眉很重要

有关眉毛的基本常识 / 020

眉毛的大致分类 / 021

不同脸型相对应的眉形 / 022

初学女修眉、画眉简易法 / 023



PAER 04

“微整形”化妆第三步

——眼部妆容定胜负

和黑眼圈说拜拜 / 026

泪沟形的遮瑕，再也不显老 / 028

别再怕画眼线了 / 029

用眼线就能“开眼角” / 032

“天生”的长睫毛 / 033

用睫毛拉长你的眼睛线条 / 036

蓝色眼妆难搞定？让你瞬间变身为海边的人鱼公主 / 038

属于气质美女的复古粉妆 / 040

简单几招，内双女生也可拥有精致眼妆 / 042

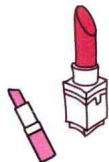
眼部护理重点区，年轻十岁的法宝 / 043



PAER 05

“微整形”化妆第四步

——唇妆完美才浪漫



嘴唇干裂，如何见人？ / 046

唇膏的完美涂法之准备篇 / 048

唇膏的完美涂法之完成篇 / 049

唇彩持久的秘密 / 050

营造出少女般自然血色的“咬唇妆” / 051

天生“红唇”怎么办？ / 053

厚嘴唇变薄术 / 055

你的嘴唇也可以圆润丰满 / 056

PAER 06

“微整形”化妆第五步

——超简单整体妆容

简单的裸妆，永恒的王道 / 058

冬季最in的温暖妆容 / 060

让人心生好感的“宅男女神” / 063

啊哈！日系GAL小恶魔 / 066

纯美夏日变甜心，sweet！ / 069

低调的浅金色小烟熏，你一定用得上 / 075

水润感十足的美妆术，让人直想咬一口 / 079

猫咪式的下垂眼妆，楚楚动人 / 082



PAER 07

快速“微整形”

——宅女变女神！

宅女亲身示范，秋冬也可以“微整形” / 088

淡妆上阵，让宅女更加小清新 / 091

万人适用，一分钟超速妆容 / 097

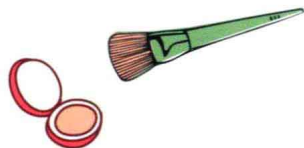
一支唇彩搞定暗淡的肤色 / 099

五秒钟就可拥有大眼睛 / 099

十秒搞定，没有化妆品的神奇化妆术 / 100

BB霜调肤色，打造素肌瓷娃娃 / 100

小小腮红营造出来的可爱气质 / 100



PAER 08

“微整形”化妆别忘记

——补妆VS卸妆

速补妆，不露痕迹 / 102

卸妆，和吃饭一样重要！ / 105

海滩出游，简单出招，告别脱妆 / 109

教你认识令人眼花的卸妆产品 / 110



PAER 09

“微整形”小物件

——明星美妆师的秘密武器

方便刷睫毛的小杀器 / 112

眼线笔不上色？小case！ / 113

眼影mix唇彩，碰撞复古色调 / 114

自制眼影霜，一样好用到不行 / 115

What？润肤乳也能卸妆！ / 116

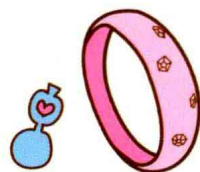
手把手DIY卸妆油 / 118

自制去除黑头的好帮手 / 119

婴儿爽身粉，可以制蜜粉？ / 120

超划算的补水面膜，每次不到一元钱 / 122

那些让我爱不释手、好用不贵的东东 / 125



PAER 10

“微整形”化妆术之后

——那些被忽视的细节

发型VS脸型，不能成败笔 / 130

美女三宝，刘海、美瞳、内增高 / 132

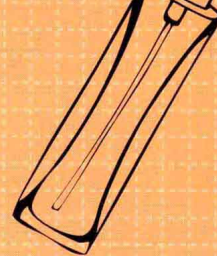
你知道自己该穿哪些颜色的衣服吗？ / 135

内衣，女人最该花大钱投入的衣服 / 138



后记

写给众姐妹们的话 / 140



“微整形” 化妆之前

——妆前保养&补水

养兵千日用兵一时的妆前保养

分肤质进行保养才更有效

美容、彩妆要因人而异

皮肤爆干，妆前的紧急补水

养兵千日用兵一时的妆前保养

无论你是不是第一次化妆，你都必须注重妆前保养。现实中，不少女生常常把妆前保养和基础保养混为一谈，认为只要平时多一些对肌肤的保养，就无须进行妆前保养。

但事实上，这是完全错误的理解。妆前保养，顾名思义就是在化妆前进行的保养。一般来讲，想要化出一个美丽的妆容，就要确保妆前皮肤的湿度，因此上妆前应尽量使用一些能让皮肤保湿且质地清爽的保养品，而那些具有美白、抗皱等功能的保养品可以留在夜间使用。若在妆前使用浓稠的保养品，很容易引起上妆后脱屑的现象，相信生活中不少女生都经历过类似的状况吧，其实很有可能是妆前保养失误造成的哦。



★去掉角质，让妆前补水保养进行得更加顺利

有些时候补水了可还是感觉皮肤紧绷绷的，使用了很多精华液之后不但感觉不到肌肤嫩滑，反倒觉得护肤品都“浮”在脸上，这是为什么呢？

问题很可能出在脸部的角质上，这多半是脸部角质过多造成的，此时就需要姐妹们在补水保养前先去除掉肌肤表层多余的角质。

除了使用脸部去角质产品外，最简单的方法就是用卸妆油按摩脸部肌肤1~2分钟，然后用清水洗净。

分肤质进行保养才更有效

保养的关键就是分肤质进行，确定了自己为何种肤质后，就要看看怎么选择和
使用基础保养品啦！

★中性肤质：

简单来说，这种肌肤是我非常羡慕的，没有什么大的肌肤问题，属于“羡慕死人”的那一种，肌肤水油平衡。

可先用爽肤水（化妆水）轻轻在脸上拍打（切记哦，轻轻地），直到爽肤水被全部吸收，不要涂抹上之后任其挥发，那样是起不到保湿效果的。接着可以使用一些含有精华液的保湿乳，在脸上轻轻按摩，直到被肌肤全部吸收。

★干性肤质：

这类肌肤，脸的两侧容易出现小雀斑，偶尔会出现过敏、脱皮现象。本人就

属于中性偏干的肤质，过敏真的令人很头疼。

针对这种肤质，一定要选择以保湿功能为主的爽肤水，充分滋润干燥的角质，只有这样才能让肌肤很好地吸收接下来要使用的保湿乳、精华液。最后再加上一层保湿霜，三管齐下。

★油性肤质：

字面意思就是油性较大，如果经常感觉脸部油光光，毛孔较大，很容易长痘痘，那就是油性肤质啦。

尽量选择油脂含量较少的保养产品，爽肤水、乳液等也可以由保湿型向美白型、嫩白型过度。在涂抹保养品的时候，无论是爽肤水还是乳液都应轻轻地拍打或按摩直至完全被肌肤吸收，绝不能任其自由挥发变干。

美容、彩妆要因人而异

★混合性肤质：

T字区容易泛油光，脸的两侧会长出小斑点。

和油性肤质的保养方法类似，不同的是，为了防止T字区出油，可以将乳液放在手心搓热后再涂抹于脸的两颊（《美丽俏佳人》上也有讲到，把方法介绍给朋友，效果不错哦，油光出现的概率真的变小了）。

TIPS

无论是何种肤质的女生，切记一点：使用爽肤水的时候，一定要轻轻地拍打至其全部被肌肤吸收，不可以涂抹到脸上之后就对其不管不顾，以为大功告成了。

看到身边会打扮的女生又化了一个很美的彩妆，你嫉妒吗？得知好友正在做的美容SPA非常有效，你羡慕吗？

但当你千辛万苦地从别人那里淘来了秘方或是彩妆技法，却发现用在自己身上完全无效甚至起到反作用时，你会不会又为此而苦恼不已呢？

不要埋怨人家的方法不好，只是你没有及时与自己的皮肤“对话”。每个女人的肤质不同，不可同等对待，护理方法也自然因肤质而异，切莫找到什么“秘方”就用什么，这样很有可能会让你的皮肤“生气”，不再“理”你哦！

我们上面将肌肤分为四类：干性、中性、油性、混合性。因此，要根据不同肤质的不同特性，有选择地使用美妆产品或是化彩妆。

这四类肤质中最难护理的就是干性和油性肤质，因为与中性肤质相比，这两类肤质都显得有些“极端”，要么过于干燥，要么过于油腻。

