



7分钟 画完最美裸妆

Seven minutes makeup

朴怡妮 ◎ 编著

吉林科学技术出版社

7分钟 *seven minutes* makeup
画完最美裸妆

朴怡妮 编著

图书在版编目 (C I P) 数据

7 分钟画完最美裸妆 / 朴怡妮编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2015. 8
ISBN 978-7-5384-9641-3

I. ① 7… II. ① 朴… III. ① 女性—化妆—基本知识
IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 190171 号

7 分钟画完最美裸妆

编 著	朴怡妮
出 版 人	李 梁
策划责任编辑	冯 越
执行责任编辑	朱 萌
设计排版	长春世纪喜悦品牌设计有限公司
开 本	710mm × 1000mm 1/16
字 数	200千字
印 张	11.5
印 数	1-8000
版 次	2015年11月第1版
印 次	2015年11月第1次印刷

出 版	吉林科学技术出版社
发 行	吉林科学技术出版社
地 址	长春市人民大街4646号
邮 编	130021
发行部电话/传真	0431-85635176 85635177 85651628 85651759
储运部电话	0431-86059116
编辑部电话	0431-85679177
网 址	www.jlstp.net
印 刷	吉林省创美堂印刷有限公司
书 号	ISBN 978-7-5384-9641-3
定 价	35.00元

如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185



前言 PREFACE

裸妆的“裸”并非“裸露”、完全不化妆的意思，而是妆容自然清新，虽经精心修饰，但并无刻意化妆的痕迹，又称“透明妆”。

裸妆的重点在于粉底要薄，只用淡雅的色彩点染眼、唇及脸色即可。

裸妆能令肌肤呈现出宛若天然的无瑕美感，彻底颠覆了以往化妆给人的厚重与“面具”的印象，成为时尚美女们倍加宠爱的新潮妆容。

2 分钟画完底妆，

1 分钟画完眉妆，

2 分钟画完眼妆，

1 分钟立体修容，

1 分钟画完唇妆。

7 分钟画完最美裸妆，

你就是下一个明星。





目录 CONTENTS



CHAPTER 第一章

1 从零开始学化妆

11 妆前底乳的最佳选择

- 11 呈现健康光泽的珠光底乳
- 11 增添红润气色的粉底乳
- 11 中和不良泛红的绿色底乳
- 12 击退黯沉的蓝、紫色底乳
- 12 带出自然柔和的肤色底乳
- 12 使轮廓更立体的白色底乳

13 美肌基础——粉底

- 13 光泽粉底液
- 14 细腻粉底膏
- 14 轻薄粉饼



15 从遮瑕走向无瑕

- 15 遮瑕液
- 16 遮瑕棒（遮瑕膏）
- 16 遮瑕霜

17 提升底妆战斗力——定妆

- 17 透明散粉
- 17 粉饼
- 17 珠光蜜粉

18 妆前的基础——修眉法

- 18 与五官相协调

19 眉妆的三个好帮手

- 19 眉笔
- 19 眉粉
- 19 染眉膏

20 色彩的演绎——眼影

- 20 粉状眼影
- 20 膏状眼影
- 20 液状眼影

21 突显眼部精致轮廓——眼线

- 21 眼线笔
- 21 眼线膏
- 21 眼线液

22 巧用睫毛夹

- 22 三段式夹法打造翘睫

23 刷出浓密扇形美睫

- 23 三段法打造扇形上睫毛

24 大眼神器——假睫毛

- 24 粘贴前的准备工作
- 25 假睫毛的佩戴方法

26 增添好气色——腮红

- 26 粉状腮红
- 26 膏状腮红
- 26 液状腮红

27 修容基础——高光与阴影

- 27 用自然光泽加强轮廓感
- 28 深邃紧致的视觉效果
- 28 自然修容的注意事项

29 色彩的魅惑——唇妆产品

- 29 唇膏
- 29 唇彩
- 29 唇蜜
- 29 唇线笔



CHAPTER 第二章

2 2 分钟 画完底妆

31 简单按摩打造活力肌底

- 31 消除水肿并改善肤色
- 32 促进代谢恢复紧致

33 通过按摩与使用眼部产品 改善眼部肌肤状况

- 33 修饰过凹眼窝及下垂眼尾
- 34 淡化青色黑眼圈
- 34 改善茶色黑眼圈

35 妆前补水 使肌肤更加润泽

- 35 妆前补水使妆容更持久
- 35 集中滋润抵干燥

36 根据自身肌肤状况与肤色 选择合适产品

- 36 珠光底乳——呈现健康光泽
- 36 蓝、紫色底乳——击退黯沉
- 36 肤色底乳——带出自然柔和
- 36 粉底底乳——增添红润气色
- 36 绿色底乳——中和不良泛红
- 36 白色底乳——使轮廓更立体
- 37 妆前底乳打造无瑕肌底

38 根据自身肤质与肌肤状况 选择粉底打造无瑕肌

- 38 粉底霜塑造滋润光泽底妆

- 39 粉底膏打造持久细腻肌肤
- 40 粉底液兼顾光泽与透明感

41 粉刷涂抹粉底 打造清透又具光泽的无瑕肌肤

- 41 用粉刷营造细腻清透感

42 粉底与肌肤融合 遮盖力更持久

- 42 用化妆海绵提升贴合度

43 根据肌肤状况选择适合的 遮瑕产品

- 43 遮瑕棒
- 43 遮瑕液
- 43 遮瑕膏
- 44 修饰局部色斑与粉刺
- 44 淡化大范围的斑痕
- 45 快速解决脸部干燥与黯沉
- 45 隐藏眼周的细小干纹
- 46 消除法令纹，焕发年轻光彩
- 46 画线法修饰循环型黑眼圈
- 47 隐藏循环型黑眼圈
- 47 遮盖眼袋型黑眼圈
- 48 消除恼人的红潮肌肤
- 48 矫正唇周嘴角的色素沉淀
- 49 遮盖红肿发炎的痘痕
- 49 遮盖不平整的痘痕
- 50 隐藏脸部毛孔，营造自然效果
- 51 修饰鼻部的毛孔粗糙

52 用高保湿粉底液与遮瑕液 呈现水润透白肌肤

- 52 塑造水嫩清透的肌底
- 53 局部遮盖使肌肤更透白

54 分区涂抹浅、深色粉底 搭配高光凸显紧致立体

- 54 用深浅变化突出立体感

55 选择具有透明感的粉饼 妆容重点是要轻轻地涂抹

- 55 消除水肿并改善肤色

- 56 只用隔离霜、遮瑕蜜与蜜粉
打造无瑕透明感素颜底妆
- 56 隔离霜打造零毛孔美肌
- 57 修饰瑕疵，提升肌肤质感
- 57 塑造妆容清透感与立体感
- 58 问与答 [Q&A] 画底妆会遇到……

CHAPTER 第三章

3 1 分钟画完眉妆，和 毛毛虫说 bye-bye

61 据脸型修整眉形打造完美的眉妆

- 61 确认眉头、眉峰与眉尾
- 62 眉形与脸型的搭配
- 62 圆形脸
- 62 方形脸
- 62 长形脸
- 62 菱形脸
- 62 眉形种类
- 63 画眉妆前的基础修眉
- 64 眉笔——描画毛发般细线
- 64 眉粉——营造自然的眉色
- 64 染眉膏——定型与提亮眉色
- 64 眉镊、眉剪、眉刀——用于修剪眉形
- 64 眉刷——用于蘸取眉粉



65 用眉粉调整两侧眉毛的高度

- 65 从中心轮廓线开始调整

67 调整眉峰弧度 适度提升眉头的宽度

- 67 柔和修饰出眉形的曲线感

68 用眉笔矫正眉形提升眉毛饱满度

- 68 塑造出饱满的柔美自然眉

69 搭配使用多种眉妆产品 按照顺序描画

- 69 综合利用产品提升立体感
- 70 塑造自然清晰的立体眉妆

71 利用柔软的眉粉或棉棒 晕染出自然的眉形与眉色

- 71 双色眉粉打造自然饱满眉形
- 72 借助棉棒晕染自然柔和眉色

73 用染眉膏固定眉形、提亮眉色 提升整体的协调感

- 73 双向分段调整眉毛色调

75 保留自然粗眉 眉形的弧度不要过大

- 75 保持粗度的随意感双眉

77 调整眉色的浓淡提升眉尾存在感

- 77 刚柔相济的平衡饱满双眉

78 问与答 [Q&A] 画眉妆会遇到……

CHAPTER 第四章

4 2 分钟画完眼妆， 成为聚睛的焦点

81 6 种眼形眼妆解析

- 81 丹凤眼——将重心向前移
- 81 下垂眼——将重心向后移
- 81 凹陷眼——凹陷的眼窝处加入高光
- 82 单眼皮——重点色薄而有层次
- 82 长形眼——用深色包围两侧
- 82 圆形眼——将重点色涂薄并拉长

83 了解各类眼妆工具

- 83 眼影工具
- 83 眼线工具

- 83 睫毛工具
- 84 常见的眼影种类
- 84 粉状眼影
- 84 膏状眼影
- 84 液状眼影
- 85 上眼影前的打底
- 86 同色调多色眼影的涂法
- 87 不同色调多色眼影的涂法
- 88 常用的眼线产品
- 88 眼线笔
- 88 眼线膏
- 88 眼线液笔
- 89 眼线的基础——内眼线
- 90 散发妩媚气息——上扬眼线
- 91 营造柔和印象——下垂眼线
- 92 修饰单眼皮——粗眼线
- 93 修饰内双眼皮——纤细眼线
- 94 自然缩短眼距——内眼角眼妆
- 95 丰富色彩与质感——双色眼线
- 95 褐色眼线膏 + 白色眼线笔
- 95 黑色眼线液 + 闪亮眼线液
- 96 根根分明的下睫毛
- 97 睫毛膏种类与选择
- 97 根据自身睫毛选择刷头
- 97 卷翘型睫毛膏
- 97 纤长型睫毛膏
- 97 浓密型睫毛膏
- 97 防水型睫毛膏
- 97 双头型睫毛膏
- 97 透明型睫毛膏
- 98 假睫毛类型与款式
- 98 假睫毛款式



- 98 棉线梗假睫毛
- 98 透明梗假睫毛
- 100 眼妆补妆
- 102 眼妆可与答 [Q&A]
消除常见眼妆疑惑

CHAPTER 第五章

5 1 分钟立体修容， 小脸立刻显现

- 105 将脸部分为三部分进行修容
- 105 腮红区——红润脸颊的最高点
- 105 高光区——光线集中的部位
- 105 阴影区——收紧轮廓的位置
- 106 选择适合自身肤质的腮红产品和
可以修饰脸型的腮红手法
- 106 粉状腮红
- 106 膏状腮红
- 106 液状腮红
- 106 圆润腮红——可爱的圆形腮红
- 106 自然腮红——优雅的月牙形腮红
- 106 平行腮红——健康的椭圆形腮红
- 106 收敛腮红——精致的心形腮红
- 107 提升可爱印象的圆形海绵
重点是从颧骨中央开始画圈晕开
- 107 甜美可爱的圆形腮红
- 108 滋润的膏状腮红搭配海绵
使腮红更服帖持久
- 108 服帖持久的膏状腮红
- 109 使用膏状与粉状腮红
呈月牙形涂抹，显色更自然
- 109 柔嫩光泽的红润肤色

111 大面积晕染与中央处的涂抹相结合
用层次感修饰脸型

111 柔和饱满的幸福感腮红

113 以横向滑动的手法加入橘色
享受日光浴般的健康气色

113 横向涂抹打造健康印象

114 通过多色涂抹以及浓淡变化
提升脸部层次感

114 层叠式腮红体现脸部层次

115 米色 + 粉色紧致脸部轮廓

115 自然的浓淡渐变效果

116 以轻轻滑过的方式
在阴影区域轻薄地添加阴影粉

116 用阴影色收敛脸部轮廓

117 用高光粉与阴影粉制造出光影效果
强调立体挺拔的鼻梁

117 高挺鼻梁凸显出立体轮廓

118 通过着重提亮自然地强调轮廓
凸显透明立体光泽

118 柔和地强调脸部立体感

119 脸颊倒三角区的细腻提亮

120 问与答 [Q&A] 涂腮红会遇到…



CHAPTER 第六章

6 1 分钟画完唇妆， 让妆容活起来

123 了解唇形中的基本要素
利用适宜的唇妆产品进行修饰

123 唇形的 6 个基本要素

123 唇妆产品

124 上唇妆前使用润唇膏与遮瑕膏
滋润肌肤、隐藏干纹

124 滋润打底提升唇妆效果

125 按照顺序勾勒出流畅的唇线

125 流畅唇线强调饱满唇形

126 通过重复涂抹与重复按压
加固膏体并提升其贴合度

126 夹层式涂抹使唇色持久

127 通过遮瑕与唇线修饰嘴角
用局部修饰提起线条

127 上扬的嘴角提升好感度

128 通过改变唇形、涂抹手法、颜色
对比隐藏唇部瑕疵

128 纵向涂抹唇膏，隐藏唇纹

129 修饰偏薄的唇形

130 修饰唇色偏深的厚唇

130 颜色对比提升唇部平衡感



131 橘色与樱桃色唇膏的重叠涂抹
呈现出自然的血色双唇

131 浸透血色的极美健康裸唇

132 选择浅色系的唇膏
营造弹性十足的质感

132 水润丰盈的少女粉嫩唇妆

133 有层次地涂抹唇膏
用唇彩使颜色自然过渡

133 层次分明的樱桃渐变蜜唇

135 粉色是约会妆的最佳选择
粉嫩的双唇大大增加了甜美感

135 精巧的浪漫粉红双唇

137 问与答 [Q&A] 画唇妆会遇到… …

CHAPTER 第七章

7 7分钟画完常用裸妆， 时尚起来很简单

140 柔和妆感变身韩剧女主人公

142 营造楚楚动人的粉色泪眼

144 属于夏天的清爽约会妆

146 樱花般浪漫的粉色妆容

148 用眼影“客串”魅力眼线

150 用蓝色表现纯净灵动质感

152 韩范儿十足的优雅妆容

154 如精灵般的薄荷绿眼线

156 谁都想学会的魅力小烟熏

158 神秘感十足的梦幻紫罗兰

160 清纯又性感的红色诱惑

162 极具好感度的讨喜妆容

164 性感犀利的猫眼妆容

166 可爱无辜的小狗眼妆容

168 冷感十足的棕色烟熏妆

170 打造洋娃娃般的大眼睛

172 月夜下绽放的玫瑰女神

174 温暖橘与优雅卡其的交织

176 找回平衡的浓情双眼皮线

178 少女时代的女神妆容

180 成为派对中最抢眼的主角

182 黑色烟熏的高雅魅惑



CHAPTER 1

第一章

开始学化妆

从零

◎精致妆容少不了基础上的功夫，从打底到修眉，从产品到化妆手法，根据实际情况进行灵活的调整，使妆容更具生命力，提升完美质感。

◎即使是基础的化妆手法，若忽略了细节也会产生瑕疵，用细节打造进一步的完美度。





7分钟画完最美裸妆

妆前底乳的最佳选择

用于基础护肤后的妆前底乳，主要起到防晒、保湿及修饰毛孔的作用，而具有润色功能的妆前底乳通过色泽矫正肌肤问题，比遮瑕霜的效果更自然，根据肤色特点选择不同颜色的妆前底乳，可以达到事半功倍的效果。



呈现健康光泽的珠光底乳

妆前底乳中的珠光微粒具有折射效果，可以将毛孔与细纹隐藏起来，使肌肤显现自然光泽，从底层透出微微光泽，提升五官的立体感。可以与粉底液、遮瑕霜等产品调和和使用，增强底妆的亮泽度。

增添红润气色的粉色底乳

可以增添脸部的红润度，适合惨白无气色的肌肤。修饰斑点、黑眼圈等问题，打造红润的健康肤色。



1. 用指腹将粉色底乳轻点在下眼睑需要修饰的部位，轻轻拍打，并向眼睛周围涂开。



2. 用海绵块从内向外轻轻拍按眼睛下方，使底乳更加服帖。

中和不良泛红的绿色底乳

用于局部修饰敏感的肌肤，中和脸部的泛红区域。可以局部修饰泛红的青春痘、微血管扩张造成的皮肤泛红及红血丝。使用时要控制用量，避免过量使用，使肤色变得泛白或泛青。





击退黯沉的蓝、紫色底乳

适合亚洲人的肤色，涂抹后可以很好地中和肌肤的泛黄，使肌肤变得洁净透明。

改善黯沉、泛红的肤色，使肌肤显得白皙、清透。用量不宜过多，可以用于两边鼻翼外侧和唇角局部黯沉部位。

带出自然柔和的肤色底乳

作为修容的基础色非常适合东方人使用，带出自然柔和的好气色。修饰黑眼圈、明显的毛孔与不均匀的肤色，可以中和肤色黯沉感，提升肌肤的明亮度。

用指腹蘸取肤色底乳涂抹在T字区、鼻翼处的凹陷毛孔，从各个角度向毛孔按压贴合，能够更好地抚平毛孔。



选择饰底乳颜色的时候，
要选择与自身肤色色差较小的产品，
才会使妆效更加自然。

使轮廓更立体的白色底乳

适合原本就较为白皙的肌肤，可以打造出立体的小脸妆容。

用于修饰斑点、黯沉肤色，可以增加肤色的明亮度、白皙度与透明感。

肤色不够白皙的情况，可以局部用于T字区、颧骨或下巴部分进行提亮。



1. 用指腹将适量的白色底乳点涂在整个脸部，并均匀地涂抹开。



2. 用粉扑轻轻按压肌肤，吸除多余的油脂，提升遮盖持久力的同时使饰底乳的色泽与肤色自然地融合。



7分钟画完最美裸妆

美肌基础——粉底

想要自然完美的底妆效果，粉底产品的选择是很重要的一环，不同的粉底类型具有不同的质地特点与突出功效，了解各类粉底的特点与涂抹手法，根据肌肤情况选择适宜自己的粉底。



光泽粉底液

含水量高、延展性较好的粉底液适用于中性、偏干性肤质的人群，可以使底妆达到自然薄透效果的同时保留住肌肤的润泽质感。触感接近乳液，效果自然，适合打造日常妆容，化妆初学者使用粉底液会更加顺手。



1. 用指腹蘸取适量的粉底液，分别点涂在两颊、额头、鼻头与下巴。



2. 从脸颊中部开始向外呈放射状均匀涂抹，伴随按压动作将指腹向下移至整个脸颊。



3. 用指腹从鼻侧移至中央，将粉底覆盖在鼻部。容易出油的鼻部要反复薄薄地涂抹。



4. 用中指与无名指将额头上余下的粉底液涂抹均匀。从眉间开始呈放射状涂抹。



5. 嘴角处是容易卡粉的部位，用手指将唇周与下巴部位的粉底仔细地涂抹均匀。



6. 用海绵块轻轻拍按全脸，使粉底轻薄均匀地与肌肤紧密贴合，提升粉底的持久性。

POINTS
小提示

要用指腹将发际线部位的粉底晕染均匀，避免产生明显的分界线。



细腻粉底膏

粉底膏的附着性、保水性强，具有较强的持久性与遮盖力，但因为油性成分较高，比较不透气，所以并不适合油性肌肤或是年轻肌肤。

质地厚重，延展性较差，不易涂抹，不适合化妆初学者。在粉底膏中混合适量的保湿乳液可以使膏体更容易延展开。



1. 从颧骨部位开始，以推抹并轻按的手法将粉底膏均匀地涂抹，涂抹完一侧之后，补充点粉底后涂抹另一侧。



2. 用海绵块从眼角下方开始，呈放射状涂抹脸颊，避免从下眼袋部位着手，否则会使眼周肌肤看起来过于干燥。



3. 完成底妆后，将保湿化妆水喷雾在距离脸部一定的位置上喷向脸部。将双手掌心相互搓热后，轻轻按压脸部，利用手掌的温度提升粉底膏的服帖度。

轻薄粉饼

粉饼便于携带，适合在补妆时使用。单独使用时可以作为粉底调整肤色，与其他粉底产品结合使用时，可以起到定妆的作用。

比散粉贴合度好，也有较好的控油效果，但是滋润度与光泽度不理想，当肌肤干燥的时候，容易产生浮粉的现象。



1. 用粉扑蘸取粉底，从脸部中央向外侧推抹按压，保持微笑，顺着脸颊的肌肤纹路滑动，并向下延展开。



2. 用粉扑上的余粉轻轻按压眼周、T字区等容易脱妆的部位，毛孔明显的地方用粉扑由上向下涂抹，避免堆粉。



3. 下颌与唇周部位的粉底要涂抹得薄一些，用粉扑上的余粉轻按，嘴角处用海绵尖角调整。



7分钟画完最美裸妆

从遮瑕走向无瑕

遮瑕产品主要用于遮盖面部的黯沉部位或者瑕疵，能够显著地提亮面部的整体色调，使肌肤看起来更加洁净。根据肤质的情况来选择不同质地的遮瑕品，可以使遮盖效果倍增。

遮瑕液

质感柔和湿润，展开性强，可以轻松遮盖瑕疵，并起到矫正、提亮肤色的作用，敏感肌肤也适用。一般用于遮盖黑眼圈、细纹、唇周瑕疵，但是比起其他类型的遮瑕产品，遮盖力较弱。常见的产品为蘸取型与笔型两种。

涂抹后等待1~2分钟，稍待水分吸收后用指腹晕开，防止堆积。

遮瑕液具有高光效果，在T字区涂抹可以使五官看起来更加立体。使用时加入少许散粉可以提升遮瑕的持久度。



1. 用富有光泽的遮瑕液，在斑痕区域斜斜地画上几笔进行遮盖。



2. 用指腹轻按并仔细推开画出的遮瑕液线条，推抹均匀至薄薄的一层，遮瑕的范围要比斑痕的范围大一些，与周边肌肤融合。



3. 用粉扑蘸取适量的蜜粉，轻轻涂抹薄薄的一层定妆，使遮瑕效果更加持久。

POINTS
小提示

色斑容易在颧骨附近大范围出现，用质感柔软的遮瑕液与高光粉完美淡化色斑的同时保持肌肤轻薄透亮。

遮瑕棒（遮瑕膏）

质地较为浓稠，具有良好的遮盖力，适合用于遮盖较为明显的脸部瑕疵，如痘痘、色斑等，呈棒状的遮瑕膏也适合遮盖较为细小的瑕疵，如斑点，但含水量较低，延展性差，不适合过于干燥的肌肤。

用指腹或海绵块以轻拍的方式涂抹，等待1~2分钟涂抹粉底。



1. 用指腹将适量的绿色饰底乳点涂在痘痘周围的泛红肤色后，将黄色遮瑕膏点涂在痘痘的中央部位。



2. 用遮瑕刷或棉棒将遮瑕膏向痘痘周围均匀地展开，使遮盖部位的妆色与肤色自然过渡。



3. 用海绵块将蜜粉轻按在遮瑕部位定妆，并提升肌肤质感与底妆服帖度。

POINTS 小提示

利用体温软化后涂抹，更容易推开膏体，也可以在使用时混合少量的粉底液以提升延展力。

遮瑕霜

质地的浓稠度与遮盖力都在遮瑕液与遮瑕棒之间，能够快速地矫正黯沉的肤色，既能局部遮瑕，也能用于全脸遮瑕，一般用于遮盖痘痕等较为明显的瑕疵，有单色的产品，也有含多种颜色的遮瑕盘。

错误的用法会使妆感看起来过于厚重，用小的遮瑕刷少量蘸取后，一点点地分层覆盖在瑕疵上。



1. 将化妆棉剪成一小块，用具有消炎、净化作用的化妆水充分浸湿后敷在痘痕处。



2. 用棉棒蘸取少量的遮瑕霜，轻轻地点涂在痘痕处，并将边缘晕染均匀。



3. 用遮瑕刷将遮瑕膏薄薄地涂抹在痘痕处，通过重叠涂抹加强遮盖效果。