

更 Easy 更 Fashion 更 Practical

- 完整深入介绍彩妆知识
- 教你如何为脸蛋加分
- 一步步成为彩妆高手
- 变身最亮眼的大美女

# 太美女 学化妆

北京瑞雅文化传播有限公司 编著

I'M美人书

中国轻工业出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

大美女学化妆 / 北京瑞雅文化传播有限公司编著.

- 北京: 中国轻工业出版社, 2005.8

(I' m 美人书系列)

ISBN 7-5019-5032-6

I. 大… II. 北… III. 女性 - 化妆 - 基本知识

IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 081599 号

---

责任编辑: 杨 柳

策划编辑: 龙志丹

责任终审: 劳国强

封面设计: 沈 琳

插图: 贾臻臻

文案编辑: 刘艳雪

版式设计: 张丽娟

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2005 年 8 月第 1 版 2005 年 8 月第 1 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/32 印张: 3.75

字 数: 120 千字

书 号: ISBN 7-5019-5032-6/TS·2905 定价: 14.80 元

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 010-85111729 传真: 010-85111730

发行电话: 010-85119845

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: [club@chlip.com.cn](mailto:club@chlip.com.cn)

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部联系调换

50541S3X1011HBW



# 美女 大学化妆

北京瑞雅文化传播有限公司 编著

1'M美人书



中国轻工业出版社

# 目 录

## 第一章 新手入门

### 1. 热身知识

美丽脸蛋对号入座 ————— 8

认识你的脸 ————— 10

皮肤分析 ————— 11

### 2. 完美护肤

HOW TO 洗脸 ————— 12

洗脸的 POINT 5 ————— 13

HOW TO 使用化妆水 ————— 14

HOW TO 抹乳液 ————— 15

HOW TO 用营养霜 ————— 16

护肤 Q&A ————— 17

早晚护肤步骤 ————— 18

## 第二章 化妆基础

### 1. 粉底

|            |    |
|------------|----|
| 涂出自然色      | 22 |
| 粉底完全掌握     | 24 |
| 无瑕肤色变脸     | 26 |
| 用粉底打造立体妆   | 29 |
| 粉底 VS 化妆底霜 | 31 |
| 粉底 Q&A     | 32 |

### 2. 眉妆

|            |    |
|------------|----|
| 轻松修眉首部曲    | 34 |
| 画出美丽的眉毛    | 36 |
| 眉毛与脸型的完美搭配 | 38 |
| 不同眉型修眉法    | 41 |
| 眉妆 Q&A     | 44 |

### 3. 眼线

|          |    |
|----------|----|
| 巧画眼线     | 46 |
| 让不同眼型增电力 | 48 |

### 4. 眼影

|      |    |
|------|----|
| 俏丽眼影 | 50 |
|------|----|

CONTENTS

眼影涂抹进阶篇 ————— 52

眼影明眸 ————— 54

让眼影修饰眼型 ————— 56

眼影升级 ————— 59

眼影星级技巧 ————— 60

色彩搭配技巧 ————— 64

眼妆 Q&A ————— 66

## 5. 睫毛

刷出动人睫毛 ————— 68

睫毛液全解析 ————— 72

假睫毛的运用 ————— 74

睫毛 Q&A ————— 76

## 6. 腮红

HOW TO 抹腮红 ————— 78

妙用腮红改善脸型 ————— 81

腮红 Q&A ————— 84

## 7. 唇妆

HOW TO 画唇线 ————— 86

分享唇膏 ————— 89

唇彩打造完美唇型 ————— 91

美唇 Q&A ————— 93

## 8. 鼻妆

画个迷人鼻妆 ————— 95

# 第三章 打造高手

## 1. 卸妆

HOW TO 卸妆 ————— 98

不同肤质的卸妆秘诀 ————— 100

卸妆 POINT 5 ————— 101

## 2. 补妆

HOW TO 补妆 ————— 102

补妆 Q&A ————— 105

画个不必补妆的持久妆 ————— 106

## 3. 彩妆实录

随身化妆包揭秘 ————— 108

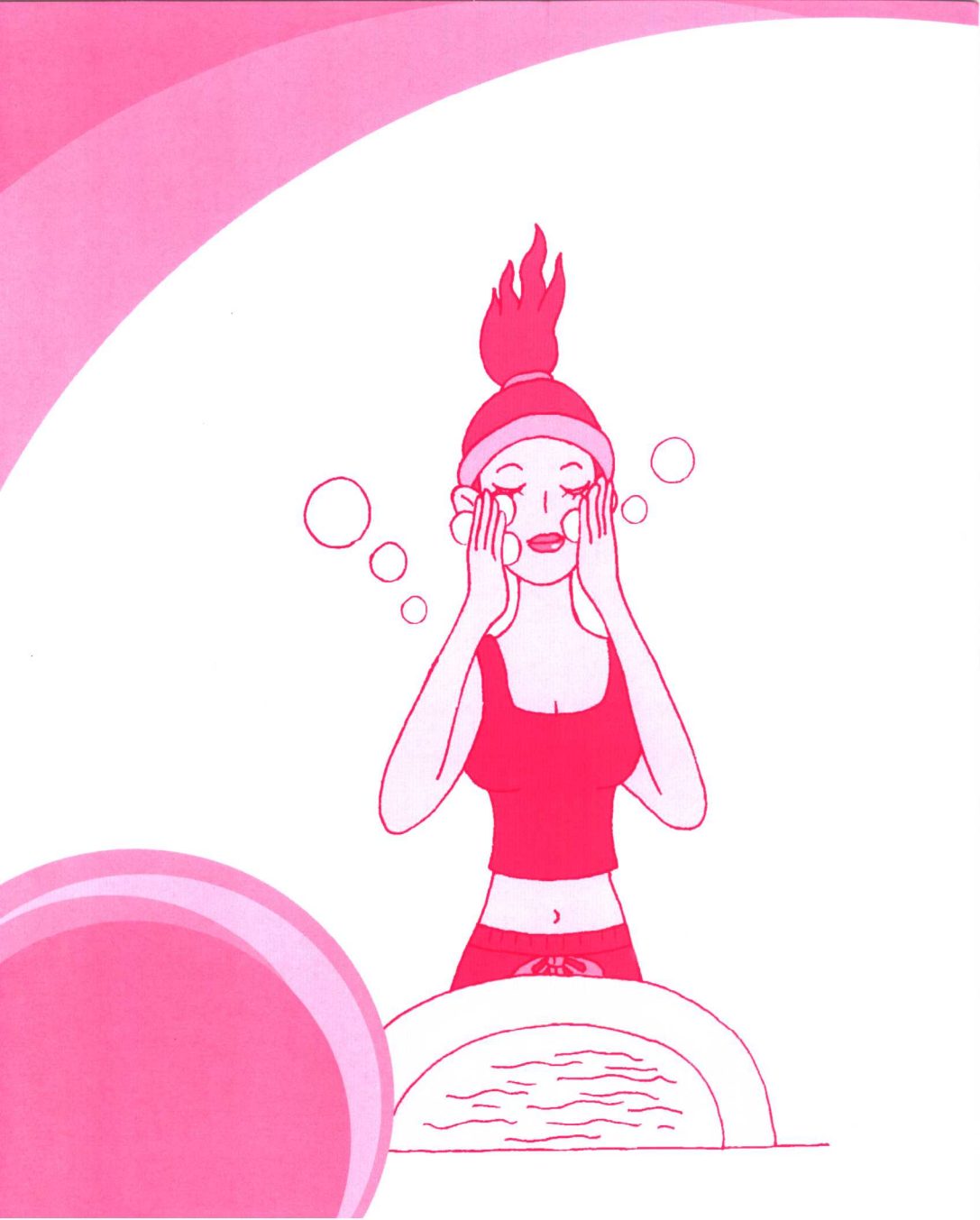
10 分钟超实用美妆法 ————— 109

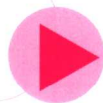
彩妆无敌 ————— 112

日晚妆变变变 ————— 114

懒人彩妆技法 3 招 ————— 117

CONTENTS





## 第一章 新手入门

# 美丽脸蛋 对号入座

## 6 种脸型分析



### 鹅蛋脸（标准脸）

#### [[脸型特征]]

1. 线条弧度流畅，整体轮廓匀称。
2. 额头宽窄适中，与下半部平衡均匀。
3. 颧骨中部最宽，下巴呈圆弧形。



### 圆型脸

#### [[脸型特征]]

1. 额头、脸颊和下巴呈圆弧形。
2. 脸庞较宽，中间三等分较短。
3. 脸颊丰满，但颧骨不明显。

#### 【修饰重点】

1. 额头、鼻梁及下巴加浅色粉底，拉长脸部。
2. 脸颊两侧加深色粉底，腮红刷在颧骨处。
3. 提高眉梢，强调眉毛的弧度。

## 倒三角型脸

### 【脸型特征】

1. 上宽下窄，下巴较尖。
2. 额头宽而平坦。
3. 颧骨因额头宽而不明显。

### 【修饰重点】

1. 额头两侧涂深色粉底，缩短宽度。
2. 腮红顺着两侧颧骨刷至太阳穴。
3. 眉毛略粗，拉近眉距，眉梢宜细些。



## 长型脸

### 【脸型特征】

1. 长度比标准的三等分略长。
2. 额头长且宽，下巴略长。
3. 颧骨较低且平坦。

### 【修饰重点】

1. 颧骨上方用浅色粉底，使颧骨凸显。
2. 额头上方用深色粉底，缩短脸型。
3. 眉毛呈柔和弯曲，不能太细。



## 菱形脸

### 【脸型特征】

1. 多角度的脸型，中间较宽。
2. 额头较宽，下巴尖而窄。
3. 颧骨突出，两颊不丰满。

### 【修饰重点】

1. 额头、下巴涂浅色粉底，颧骨涂深色。
2. 腮红要涂在颧骨上并自然晕开。
3. 呈圆弧形的眉毛可以缓和生硬的线条。



## 方型脸

### 【脸型特征】

1. 脸部线条较刚硬。
2. 脸颊两侧腮骨突出，下巴方平。
3. 额骨较宽，颧骨较平。

### 【修饰重点】

1. 用深色粉底在下颌骨修成三角型，使脸型柔和。
2. 适合弧度较圆的眉型，方宽脸的眉毛要长些。
3. 涂在颧骨处的腮红不要有任何线条。



# 认识你的脸

**T型区：**连接额头与鼻梁的T型部位。易分泌油脂，化妆时要着重处理。

**C型区：**连接眉和脸颊的部位。在这里涂上亮粉营造高光。

**U型区：**由下巴向两侧延伸至颧骨处。



**额头：**眉上至头发的部位，涂上高光粉可呈现立体感。

**颧骨：**鬓角到鼻翼的连线上突出来的骨头就是颧骨。是涂腮红的主要部位。

**脸颊：**脸的两侧部分，涂上阴影可修正脸型。

**鼻翼：**由于侧面有凹陷，粉质化妆品很容易残留此处，上妆时需特别注意。

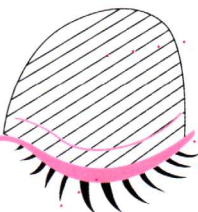
**眉头：**眉的起点。下方凹陷处是鼻梁的根部。

**眉峰：**眉毛的最高点。

**眉梢：**长至连接鼻翼和眼梢的延长线上最理想。

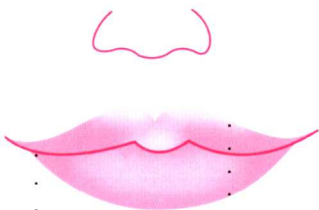
**眼角：**靠近鼻侧的眼端部位。

**眼线：**眼睛睁开时的轮廓线。化妆时需沿上下眼皮边缘描出线条。



**眼窝：**眼球所在的凹陷部位。是涂眼影的主要区域。

**眼梢：**靠近两鬓的眼角，上下眼皮的连接处。



**嘴角：**上下唇的连接点。将唇膏涂在此处，有收缩的效果。

**唇峰：**上唇中部的两个凸起处。

# 皮肤分析

## 混合性肌肤

- ☆ 混合性肌肤的T型区经常出油，两侧脸颊属于干性肤质
- ☆ 洗脸15~20分钟后，只有T型区出油
- ☆ T型区出油易形成粉刺
- ☆ 脸部中间皮肤厚，外侧皮肤薄
- ☆ T型区易脱妆
- ☆ 不易上妆，妆容不易保持
- ☆ 只有在T型区和其他区采用不同的化妆品和护理手法，或通过保湿来减少两个区域的差异

## 敏感性肌肤

- ☆ T型区为油性、两颊为干性
- ☆ 皮肤较薄，可以看到毛细血管
- ☆ 受到轻微刺激就会红肿、发痒
- ☆ 洁面时注意不要用力搓洗，避免让皮肤过于干燥，使用刺激性小的天然化妆品和无添加剂的产品，特别是做脸部按摩时，手法要非常轻柔

## 干性肌肤

- ☆ 洗脸后15~20分钟后仍不出油
- ☆ 皮肤较薄，有明显的细纹
- ☆ 毛孔细致
- ☆ 缺乏油脂，易干燥紧绷
- ☆ 肤色暗沉
- ☆ 不易上妆
- ☆ 洗脸时应避免用去油较强的洁面品，化妆品也应使用深度柔湿型，用美容液等同时补充水分、油分，用保湿面膜给皮肤带来润泽

## 中性肌肤

- ☆ 洗脸后15~20分钟开始出油
- ☆ 纹理整齐
- ☆ 皮肤柔滑、富有弹性
- ☆ 毛孔较小
- ☆ 皮肤不干不油
- ☆ 脸色很好
- ☆ 易上妆且保持长久
- ☆ 可以使用任何化妆品，当然，由于季节不同，可根据情况使用偏油一点或者偏干一点的化妆品

## 油性肌肤

- ☆ 洗脸后15分钟之内就会出油
- ☆ 纹理粗糙
- ☆ 角质层较厚
- ☆ 皮肤油腻
- ☆ 毛孔粗大
- ☆ 易上妆，但妆容不易持久
- ☆ 洗脸时应用固体香皂清洗干净，化妆品选用不增加多余油分的清爽型，使用毛孔清洗面膜也很有效果



**1** 先把手洗净，用温水将整张脸打湿。然后将适量的洁面乳倒在手心里，添加少许温水，仔细搓出泡沫。如果你有专用的洁面海绵，就很容易搓出泡沫。



**2** 在额头与鼻翼等较油的地方，用指腹顺着肌肤的弧度轻搓一下。搓洗的时候，以画圆的方式轻轻按摩。



## HOW TO 洗脸

**3** 两颊较为平坦易洗，而且也比较容易干燥，因此用泡沫搓洗时只要轻轻抹几下就可以了。千万不要用力摩擦，这样会使肌肤受到伤害。



**4** 接下来，用  $22^{\circ}\text{C} \sim 23^{\circ}\text{C}$  的温水，将脸上的泡沫冲洗干净。冲洗时手劲不要太强，不要遗漏任何一个角落。冲洗次数以  $15 \sim 20$  次为佳。



# 洗脸的 POINT 5

## point1. 洗脸时应将洁面乳搓出泡沫

你在洗脸时，有没有将洁面乳搓出泡沫呢？这一点看似没有什么，其实相当重要。当洁面乳化成泡沫后，它的浓度就会降低，对肌肤来说显得温和许多，冲洗起来也很方便。理想的泡沫，是与少许水、空气充分混合，看起来饱满而呈霜状的泡泡。如果你觉得搓泡沫很费力的话，不妨采用洁面海绵，就容易许多。

## point2. 洁面乳应随季节与年龄适时更换

应该随着肌肤的状况，选择不同的洁面乳。有人认为，洁面乳只是洗去污垢，不需要花很多力气去选择，应该把重点放在保养品上。其实，这样的想法是不正确的。在不同的季节，肌肤的状况是不相同的，应该观察肌肤的状况，选择最适合的洁面乳。比方说，夏天选择清爽型，冬季则选择保湿型的产品。

## point3. 不要用洗脸刷用力搓洗

使用洗脸刷后，会感到格外清爽洁净，但是，肌肤一碰到水，就会有软化的现象，这时如果用洗脸刷搓洗，肌肤便会感到刺痛，容易变得干燥，产生细纹。所以，最好用自己的双手来清洗，让手部肌肤的角质层，碰触脸部的角质层。如果你一定要使用洗脸刷的话，限于刷T型部位，并且不可每日使用，以免伤害肌肤。

## point4. 敏感的干燥肌肤只用清水冲洗就可以了

如果你的肌肤属于敏感型的干燥肌肤，在用卸妆品除去脸上的油污后，就不一定需要洁面乳搓出泡沫清洗了。其实，在干燥无比的欧洲，女性通常只进行卸妆的步骤，并不用泡沫洁面乳洗脸。早上洗脸时，不需要使用洁面乳，直接用清水洗净即可。如果你不放心的话，不妨在T型部位使用洁面乳，其他部分选择用清水冲洗为佳。

## point5. 不要用脸盆洗脸应该在水龙头下清洗

使用脸盆洗脸，污垢很容易再回到脸上。如果不断地换水，就没有这样的问题，因此还不如直接在水龙头下泼水清洗。最初的5次冲洗，是用水冲淡泡沫；后面18次则是使肌肤回复洁净的状态。如果只冲洗几次，洁面乳有可能还残留在毛孔中。记住一定要彻底冲洗，才能达到清洁的目的。

# HOW TO 使用化妆水

## 1. 轻轻擦拭使肌肤变软

用化妆棉蘸取化妆水，从中央部位往外圈轻轻擦拭。这样肌肤可以充分吸收水分。适用于柔软型的化妆水。



## 2. 轻轻拍打一下收敛毛孔

用化妆棉蘸取化妆水，轻轻地拍打脸部肌肤。这样会给皮肤适当的刺激，让毛孔收缩。适用于收敛型的化妆水。



Tips:

使用化妆水有两个秘诀

1. 量要足够。虽然使用保养品要以适量为准则，但是为了避免擦得不够而达不到护肤效果，还是建议用化妆水时分量加多一点。
2. 用法。有些人习惯用擦的，有些人则喜欢用拍的，这些关系到你使用的产品是柔软型还是收敛型。也可以是先擦好，再轻拍一下，让肌肤充分吸收。

## Tips:

## 擦乳液时适度按压可以活化肌肤

每天早上化妆前进行保养打底的步骤时,建议你用乳液轻轻按摩自己的肌肤。用手指按摩可以刺激早晨尚未完全清醒的肌肤,让血液循环活络起来。此外,由于手指的直接碰触,你更能掌握当天肌肤的状态,能给予适当的呵护保养。

## HOW TO 抹乳液



1

### 1. 使用化妆棉, 将乳液抹匀, 至脸部每一个角落

用化妆棉把乳液推匀, 首先涂抹眼睛下方、两颊、眼睛周围、嘴巴周围等较易干燥的部分, 最后再到达T型部位, 用手掌轻轻压一下, 使乳液渗入毛孔。



2

### 2. 用指腹稍加按摩

也可以用手指蘸取适量的乳液, 轻轻地按摩, 从脸部中央往外, 以螺旋的方式推匀, 不要遗漏任何一个角落。