

经典彩妆

THE
MAKEUP
BOOK

■〔英〕李·托塞利 ■杨晓峰 张少伟 译 ■河南科学技术出版社

经典彩妆 THE MAKEUP BOOK

〔英〕 李·托塞利
杨晓峰 张少伟 译

河南科学技术出版社

· 郑州 ·

内 容 提 要

本书为您提供日常美容的全面指导——从最基本的皮肤护理到具体化妆的各个主要方面应有尽有。

本书由著名的美容杂志编辑及化妆艺术家李·托塞利编写，书中模特的精美照片由享誉盛名的时尚摄影师、李·托塞利的丈夫帕特利克拍摄。本书将在如何养护皮肤、如何选择化妆品的颜色和质地、如何突出青春亮丽的容貌特色以及如何让成熟的容貌更加雍容华贵等各个方面为您提供具体详细的建议和指导。

书中除了一系列的插图说明外，还配有内容详尽的专业化妆师的意见和许多让人受益匪浅的提示。

本书一定能激励您勇于尝试，调配出具有鲜明个人特色的化妆颜色，充分展示女性风采，无论在任何场合，都能让您充满自信。

Copyright © 2004 New Holland
Chinese translation published by arrangement with New Holland
Publishers (UK) Ltd.

版权所有，翻印必究

著作权合同登记号：图字16-2004-36

图书在版编目(CIP)数据

精典彩妆/[英]李·托塞利著；杨晓峰，张少伟译.—郑州：河南科学技术出版社，2005.8

ISBN 7-5349-3326-9

I.精… II.①李…②杨…③张… III.化妆-基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2005)第075203号

出版发行：河南科学技术出版社
地址：郑州市经五路66号 邮编：450002
电话：(0371) 65737028
责任编辑：刘欣 刘嘉
责任校对：王艳红
封面设计：高银燕
印刷：郑州新海岸电脑彩色制印有限公司
经 销：全国新华书店
幅面尺寸：215mm×280mm 印张：7.75 字数：130千字
版 次：2005年8月第1版 2005年8月第1次印刷
定 价：30.00元

如发现印、装质量问题，影响阅读，请与出版社联系。

前言

INTRODUCTION

时尚展示与表演的初衷是为了启迪读者的灵感，激发他们的创造力。然而，人们对这方面的评论性文章的态度往往走向两个极端：有些人对时尚杂志所描写的一切一概盲从；而有些人却始终固守那种早已过时的化妆术一成不变。最明智的做法是在时尚、舒适和个性风格之间找到一个平衡点。

国际化妆艺术家第伯特·韦伯认为：“如果一个妇女的化妆是成功的，那么，人们只会注意到她本人，而不会注意到她的化妆。”我们要学会突出自己的面部特征，找到最适合自己的化妆方法，最终要把面部的缺陷，如过大的鼻子、厚厚的嘴唇、不整齐的牙齿，甚至是面部的瑕疵，都变成美的标志。假如你能找到适合自己的化妆技巧，那么你就是化妆专家！因此，无论你以前是否化过妆，无论你是化妆方面的行家里手或只是一个墨守成规的化妆师，这本化妆书对你都能有所帮助。它能在化妆技巧的应用方面帮你解难释疑，为你提供大量的妙计、提示和主意，让你获得令人满意的化妆效果。

如果你学会了使用化妆技术来突出自己的特征，就不必站在镜子前面反复问自己：“我的面部到底怎么了？”就不必只是一味地去掩盖或矫正自己的缺陷。记住：简洁为贵。——当你盲目追求复杂，你的化妆就会极不自然。探寻你特有的化妆基础要领才能使你容光焕发；尝试不同的化妆产品和工具去展示你最美的一面。改善你的外观还能提高你的自信与自尊。学习化妆技巧的最终目的不是学一些条条框框，而是要学会使各种各样的化妆方法适合自身特点，张扬独特风格。尝试永远充满乐趣，况且，化妆效果如果不佳，你可以随时洗掉。

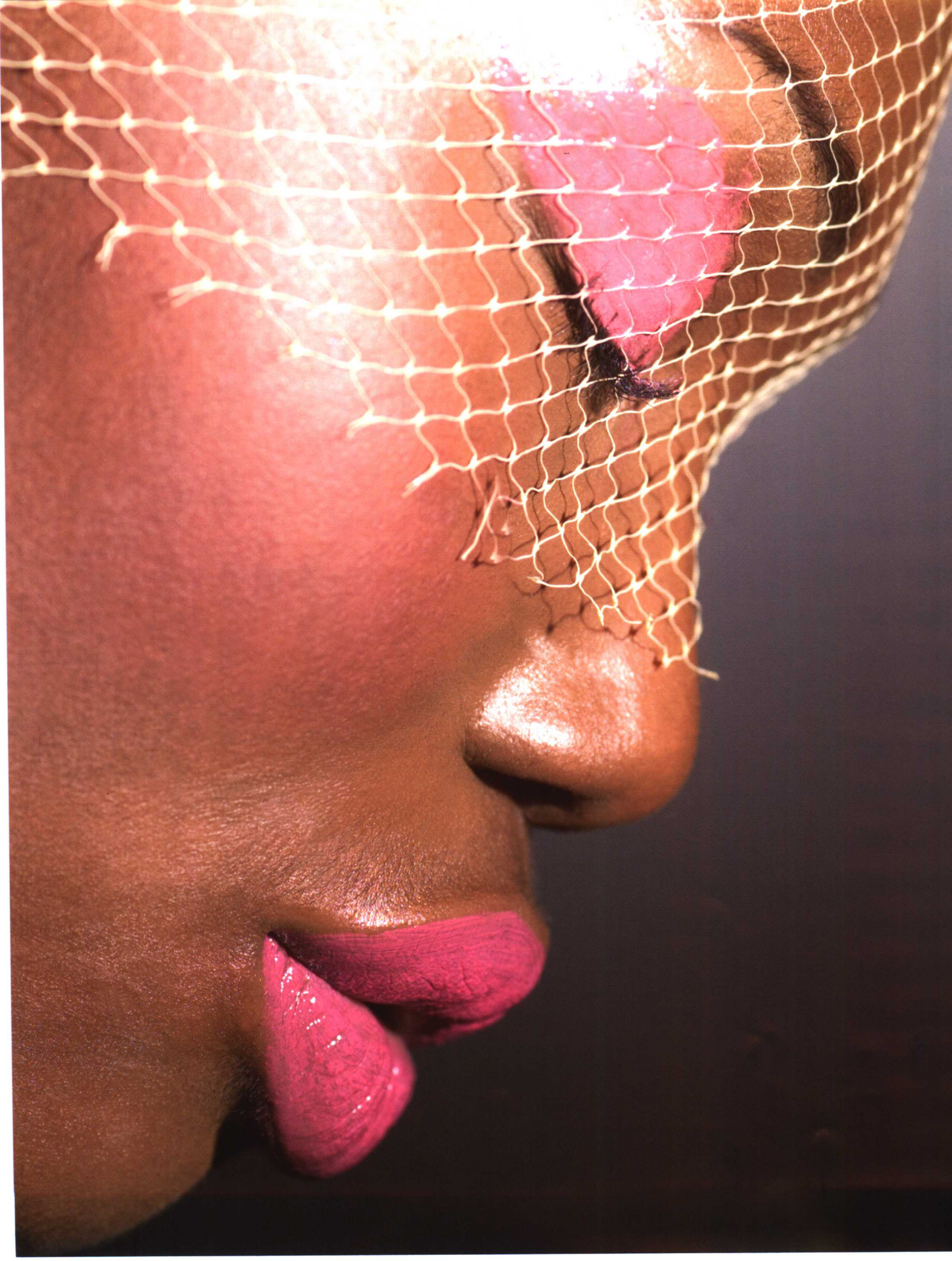




目录

CONTENTS

第一部分 基础知识	9
皮肤	11
抗拒衰老	29
第二部分 化妆的魅力	37
化妆工具与化妆技巧	39
粉底霜	49
遮盖霜与化妆粉	59
眼部化妆	69
唇部化妆	83
面颊化妆	93
整体化妆	101
专业术语表	124







第一部分
part one



the
基础知识
BASICS



皮肤

当人类来到这个世界上时，外表裹着一层轻柔、结实、富有弹性而且防水的材料，这就是皮肤。你的皮肤保护着你的身体抵御外界风雨的侵蚀。它也在很大程度上决定了人们对你外表的印象。根据你的皮肤状况，人们可以迅速地判断你是否健康，是否性感，是否具有魅力。所以，难怪人们投入巨资生产养肤护肤产品，这一行业已日渐成熟。

人体皮肤的总量约为 4 千克，是人体最大的器官。它的面积大约是 2 平方米，共分三层。与其他材料不同的是，皮肤与人一起生长，它能够自行修复而且对外部环境有灵敏的反应能力。它是一层天然屏障，抗拒着污染、辐射、各种化学元素、有害的微生物以及外伤对人们的攻击。

平滑细腻、无褶无皱、完美无瑕的皮肤是青春的象征，是美丽的标志。身体的其他部位都没有像皮肤那样受到人们的关注。我们往皮肤上大量涂抹护肤品，用化妆来掩饰皮肤，并时常观察皮肤上的每一个变化、每一条皱纹和每一个瑕疵。



SKIN

“对有些人来说，拥有完美的皮肤可能是个奢望，但拥有好的皮肤是完全可以做到的。这只需要你付出行动即可！少许知识就可以使你的皮肤看上去更美更加健康——这点也许你以前不曾想到……”

皮肤类型

YOUR SKIN TYPE

我们所说的“皮肤类型”有两层含义：一是看皮肤产生的皮脂量，二是看皮脂的分布。但是，人们的皮肤是会发生变化的——也许今天很油腻，而明天却很干燥。这是因为皮肤不断受到诸如人体激素水平的变化和饮食等各种内因的影响，还不可避免地受到能够造成细小皱纹的强光暴晒和风尘等各种外因的影响。

精神压力和四季变化也能影响人们的皮肤——让皮肤看上去暗淡无光、斑驳粗糙、毫无生气。要抵御这些皮肤的“敌人”的攻击，就需要人们终身养护自己的皮肤。每天早晨的第一件事就是要观察自己的皮肤，确定自己的皮肤类型，选用合适的护肤品，避免误用。

干性皮肤

避免

- 阳光暴晒，这会加重皮肤干燥；过多使用润肤油；使用富含酒精和芳香剂的化妆品。

选用

- 含硅氧烷和胶原蛋白等的保湿剂的化妆品；保护皮肤湿润的日霜；营养加湿面膜；以及含有维生素E、鳄梨油、透明质酸和神经酰胺的化妆品。

干性皮肤

大多数拥有干性皮肤的人都使用油质化妆品来滋润皮肤，但这并不是一个最佳方案。你应该认识到，干性皮肤实际上是口渴的皮肤。你所应该做的，一是不断补充水分，每天至少要喝8杯水，二是使用含水的化妆品。

空调设施和刮风可使皮肤更加干燥，所以每天要两次使用保湿霜，另外还要加强晚间护理。

干性皮肤产生油脂很少，所以保持水分能力差，皮肤表面几乎看不到油脂。脱水的皮肤则不同，因为皮肤脱水说明你整个身体缺水。脱水的现象包括：面颊区出现细小的皱纹，而个别区域则油迹斑斑。

油性皮肤

避免

- 酒精含量过高的皮肤清洗化妆品；带有“亮光剂”或“缎光修饰剂”的粉底霜；含有酒精的刺激性调色剂；皂水；油性润肤露；过多地触摸皮肤。

选用

- 不含油脂的粉底霜和润肤露；标有抗粉刺和痤疮化妆品；茶树油或葡萄油等抗菌精油；清洁油，但不要使用浓度太大的清洁霜或清洁水。

油性皮肤

油性皮肤有很多优点：油性皮肤就像天然的润肤霜保护着表层皮肤不受室内外气候变化对皮肤的侵蚀，使皮肤不至于过早老化。然而，过多的油脂也有其缺陷：油脂过多容易造成皮脂溢（油脂分泌过多），皮脂溢可使毛孔开裂，导致皮疹。

油性皮肤的人往往对皮肤进行过度的清洗和过度的刺激，这样做只能增加皮脂腺的活动，从而导致产生更多的皮脂。

综合性皮肤

大部分人的皮肤基本上是综合性皮肤。综合性皮肤一般比较润滑，色泽分布均匀，在鼻子部位、下颌部、额头，即面部的“T”形部位有一层薄薄的皮脂。有不少人皮肤毛孔大，在鼻部、下颌部和额头也有不少油脂，但眼部下方以及腮部的皮肤仍然是中性甚至是干性皮肤。对这样的皮肤保养应分别进行，对油性皮肤部位进行吸脂保养，对干性皮肤部位进行滋润保养。

综合性皮肤

避免

- 在面部“T”形部位使用刺激性化妆品；造成皮肤脱落的摩擦；留妆过夜；酒精含量过高的调色剂。

选用

- 营养性面膜；加强夜间皮肤养护的晚霜；防晒保湿霜。

敏感皮肤

敏感皮肤不是一种皮肤类型，而是一种皮肤状况。然而，有些皮肤——不论是油性皮肤、干性皮肤或综合性皮肤——很容易过敏，过敏后皮肤出现红斑或干斑，甚至出现皮肤成块脱落。

敏感皮肤

避免

- 含酒精的化妆品；表面活性剂（某些清洁剂或香皂里的洗涤剂）；芳香剂和植物提取汁液；在阳光下暴晒；使用高系数的防晒霜。

选用

- 应使用标有不引起过敏反应的化妆品和含有瓷土、黄春菊及芦荟成分的皮肤保养霜。

你是什么类型的皮肤？

只有了解了你的皮肤类型后，你才能选购正确的洗面奶、清洁霜或滋润霜。

1. 清洗过后，我感到我的皮肤：

- a. 很紧，甚至微笑时有些痛感。
- b. 很干净，但是 20 分钟后就有油光。
- c. 感觉良好。
- d. 20 分钟后，只有面部“T”形部位出现油光。

2. 当我不使用晚霜时，我的皮肤看上去：

- a. 粗糙、干裂。
- b. 很油腻。
- c. 跟头一天晚上感觉一样。
- d. 面部“T”形部位稍稍有些油脂。

3. 我面部“T”形部位的毛孔：

- a. 照镜子时几乎看不到。
- b. 在距镜子 30 厘米时清晰可见。
- c. 近距离照镜子或使用放大镜时才能看到。
- d. 在普通的镜子里依稀可见。

答案 a 居多者 = 干性皮肤

答案 b 居多者 = 油性皮肤

答案 c 居多者 = 中性皮肤

答案 d 居多者 = 综合性皮肤



护肤的必要条件

SKIN-CARE NECESSITIES



现在皮肤养护技术已经得到了突飞猛进的发展，让人们可以使用各种各样闻所未闻的方法保养我们的皮肤。如今，平滑剂能够改善油性皮肤，类维生素 A 能够帮你消除岁月的痕迹，全光谱防晒霜可以为你提供一年四季的皮肤防护。

然而，当我们谈到皮肤养护时，人们不断增长的护肤意识以及不断更新换代的护肤产品往往使我们不知所措。卫生间里的化妆品橱柜里装满了各种各样的护肤霜和养肤液，但是护肤的问题仍然未能解决。

也许我们应该从零开始，真正倾听一下皮肤的呼声。关键的问题是要花费力气去了解我们的生活方式、工作压力、环境和时间对自己皮肤外表的影响。只有这样，我们才能有的放矢，做出正确的选择，才能在护肤方面有所收获。

正如人们所知，没有好的皮肤就很难有好的化妆。化妆的目的在于增加你的自然美，而不应遮盖你的自然美。要对自己的皮肤负责任，就意味着每日每时都应正确地照料皮肤和建立良好的养生法。

假如你能精心关照自己、关照你的皮肤，那么你就能容光焕发。虽然你不能改变你的遗传基因，但是你一定能够善待自己的身体（充足的睡眠、合理的补充水分和健康的食品），你也一定能够控制自己皮肤的状况。

睡眠

假如你曾尝试过缺乏睡眠的时刻，你就知道为什么人们那么需要睡眠了。眼袋和黑眼圈还只是睡眠缺乏症的初期表现。

水

水是非常重要的，不论你是每天喝8杯水，还是每天洗上2遍，或是随时补充水分，水是必不可少的。

防晒

选用一种内含防晒成分的粉底霜，就可以避免皱纹、晒伤、黄褐斑或皮肤癌了。即使是最普通的粉底霜也能起到防晒效果。

戒烟

即使你不在意吸烟对肺部的影响，那么也应知道吸烟能产生皱纹，尤其是嘴部皱纹。

卸妆

留妆过夜能够造成毛孔堵塞，这对你的皮肤极其有害。

健康食品

尽量避免食用加工食品，因为加工食品里含有化学成分和保鲜剂。

要食用富含抗氧化剂的营养食品，如奶制品、柑橘、绿色蔬菜和植物油，以及含有维生素A、维生素C和维生素E的食物。

鱼类、坚果、豆类、禽类以及全麦面包中含有大量的矿物质如硒、锌、镁等，有助于抵抗身体里的游离基。

水分

无论你选用胶状化妆品、霜类化妆品或液体化妆品，首先你必须选用适合自己的护肤水。但是护肤水如果浓度太大或不适合你的皮肤类型，那么就会堵塞毛孔，产生某些不易察觉的问题。



“睡眠和水分是亮丽皮肤的根本保障。”

皮肤护理

SKIN CARE

人人向往有光洁、亮丽、健康的皮肤。在这方面，有些人很幸运，而有些人却不那么幸运。然而，不管你正在改善你的皮肤还是保持你的皮肤，了解自己皮肤的功能，了解自己的皮肤为什么会起皱纹或出现斑点，肯定有助于皮肤护理。

我们的皮肤是保护我们身体的一道天然屏障，它抵御着细菌、化学品和紫外线等许多外界有害的物质的侵蚀。同时，它还能够保留体内的电解质（随汗液而流失的一些矿物质）和其他一些很重要的体液。你若希望自己的皮肤青春永驻，不论你是哪种皮肤类型，有三个基本因素你必须牢记，这就是经常清洁皮肤、适当保湿皮肤以及抵御外界因素对皮肤的侵蚀。做到这三点之后，再去应对不同的皮肤类型容易出现的问题。

皮肤清洁

如果你希望自己的皮肤亮丽动人，皮肤清洁必不可少。无论是在古代的经书里，还是在怀有一颗虔诚之心的父辈们的口中，清洁与圣洁密不可分。这种感受当然无懈可击。但是，我们应该知道，漂亮平滑的皮肤与用力过度擦洗过的皮肤有着天壤之别。因为后者非但不能为你增添美色，反而会破坏你皮肤的酸碱度平衡。

选择适合自己的皮肤化妆品是一件颇具挑战性的工作。皮肤清洁剂各种各样、琳琅满目，有便于清洗的洗面奶，有富含 α - 氢氨基酸的洗面奶，还有能够深入皮肤组织内部的洗面奶，以及不含皂粉的洗面香皂。假如你的皮肤上有斑点，或十分干燥，或容易过敏，那么你就应该特别注意自己皮肤的日常清洗。清洗过度会洗掉皮肤所必需的油脂，从而破坏皮肤的保护层，引起不必要的皮肤问题。

皂粉可使皮肤干燥，因为皂粉能溶解并洗掉皮脂油，也可洗掉凝固坏死皮肤和角质皮层的皮脂。中性皮肤能在数小时内形成这种皮脂，而干性皮肤则在清洗后相当长的时间内不能分泌足够的油脂，更不能形成皮脂层。

皮肤基本上属于酸性，它的 pH 值大约为 5.5，而皂粉是碱性的，它的 pH 值大约为 8 或更高。如果使用硬水加皂粉，就很难清洗，清洗不净时，残余的皂粉就会打破皮肤自然的酸碱平衡；因为清洗后很长一段时间内，残余的皂粉还会继续吸收皮脂，使皮肤更加干燥。

化妆用的皮肤清洗剂是专门用于清洗难于溶解的化妆品、多余的油脂和污垢的。最理想的清洗剂能够把皮肤上的油脂保留得恰到好处，清洗过后，皮肤柔滑清新，毛孔自然舒张。过去常用的洗面奶和洗面膏大都是为干性皮肤设计的，而泡沫洗面液和不含皂粉的洗面皂是专为油性皮肤所设计的。现在，人们的选择面更宽，选用什么样的皮肤清洗剂全凭个人的喜好。

在此，我向读者推荐那些用水一冲即可洗净的皮肤清洗剂，因为这样会使洗脸的动作轻巧柔和，还有助于湿润和保养皮肤。人们也可以使用湿巾把脸上的化妆品一擦而光，但这样做会使原本柔弱的皮肤变得粗糙，并达不到除去脸上化妆品、彻底清洗皮肤毛孔的目的。

采用新一代的皮肤清洗剂就无须使用老式的活肤水来消除残留的清洗剂在脸上形成的碱膜。但是，如果你所生活的地区的水质较硬，你就需适当地延长皮肤清洗时间，以便除去硬水中的钙和镁等一些天然矿物质。

除了心理因素之外，以水为基础的日常皮肤清洗护理还可改善血液循环，让皮肤更加容光焕发。