

冯燕容 编著



生活化妆

技能 (第二版)



SHENGHUO HUAZHUANG JINENG



上海科学技术出版社



www.ewen.cc



美是每个女人的天性，当今社会化妆不仅是一种礼仪，更可以为美丽加分、提高女性自信。如何让自己看上去气色红润？如何让眼睛看起来炯炯有神？如何让双唇丰润有型？这一切都不再是难题，本书作者以她专业的眼光和丰富的实践经验，用轻松通俗的语言，配以精美图片，教会你脸部不同部位的化妆技巧，不同场合的妆容变换等，让你享受化妆的乐趣，彰显属于自己的独特魅力。

生活化妆技能（第二版）



上海科学技术出版社 www.sstp.cn

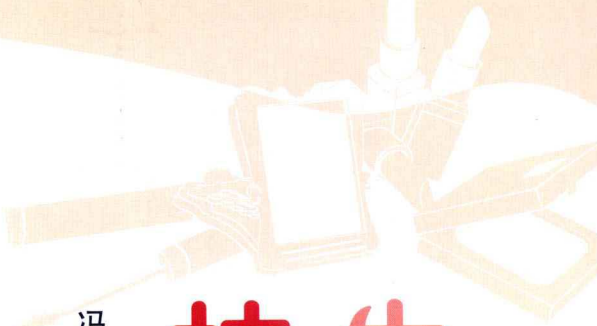
上架建议：美容服饰

ISBN 978-7-5478-0022-5



9 787547 800225 >
定价：29.80元

© 责任编辑 包惠芳 庄巍婷 © 美术编辑 赵 军

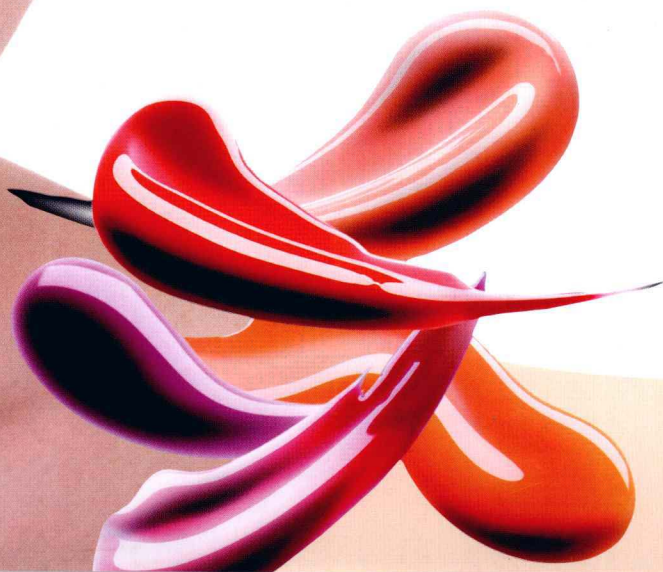


生活化妆技能

『第二版』

冯燕容 编著

上海科学技术出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

生活化妆技能/冯燕容编著.—2版.—上海:上海
科学技术出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5478-0022-5

I. 生... II. 冯... III. 女性—化妆—基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第179132号

编 著: 冯燕容

摄影修图: 沙 羿 (上海雅亿文化传播有限公司)

化妆造型: 冯燕容

发 型: 刘俊宝

造型助理: 马立新

模 特: 邵丽君 姜方丽等

绘 图: 王 慧 朱霄峰

责任编辑: 包惠芳 庄巍婷

美 编: 赵 军

电脑制作: 谢腊妹 黄丹靖

上海世纪出版股份有限公司 出版、发行

上海科学技术出版社

(上海钦州南路71号 邮政编码 200235)

新华书店上海发行所经销

苏州望电印刷有限公司印刷

开本 889×1194 1/24 印张 $6\frac{2}{3}$

字数: 150 千

2002年7月第1版

2010年1月第2版 2010年1月第4次印刷

印数: 14 601—19 700

ISBN 978-7-5478-0022-5/TS·3

定价: 29.80 元

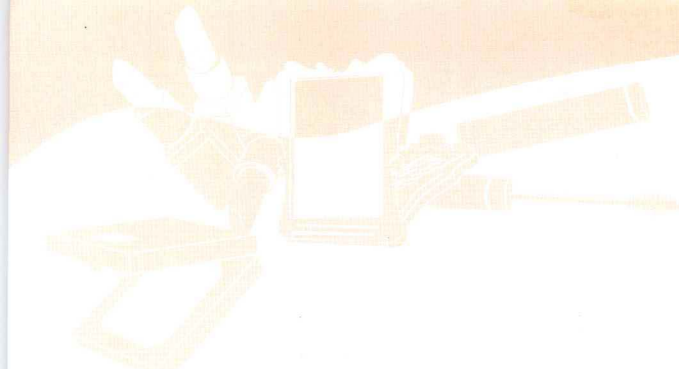
如发生质量问题, 读者可向工厂联系调换



序

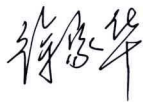
7年的时光足以改变一段人生。2002年，冯燕容是我的助教，也是她跨入化妆事业的第一个7年，有了自己独立编著的书籍《生活化妆技能》。在第二个7年开始的2009年，我们一起忙完北京奥运会开幕式后，她又在繁忙的教学与演出间隙和我一起编写教育部十一·五重点教材《化妆基础》、《彩妆设计》，同时还抽出时间对她的《生活化妆技能》一书进行修改补充，使再版发行的新书能够带给读者更多的帮助。这本书的再版对于冯燕容来说是值得纪念的，我相信她在第二个7年也会有超越第一个7年的更大成就。

当今时代，教女性化妆的书籍太多了，但总体存在三个问题：一是图片太多，缺乏理论依据，停留在简单的模仿层面，不能解决实际的审美问题；二是图片中为了追求妆面和画面效果而多用外国模特或混血模



特，让读者感觉可望而不可及，因为西方人的生理结构不同于东方人，参考她们的化妆是不符合我们的实际需要的；三是现在电脑修片技术太过高超，很多化妆书里的照片已经修得“面目全非”了，美得让人无法相信。所以我要求冯燕容再版此书的时候，一定不能有以上三个问题，要从实际出发，从教学出发，从真实出发，让读者可以感同身受，真正学会生活化妆的技巧。

冯燕容已将自己人生中很大一部分，扎根在了“美”的事业上。她是一个很“实在”的人，实实在在地工作、实实在在地生活、实实在在地做人。她的“实在”，赢得了同事们的好评和学生们的爱戴。我希望她的这本实实在在的《生活化妆技能》，能够带给广大读者实实在在的帮助和提高。我也衷心希望她尽可能的将根扎得更深，以便能生出更“美”的枝叶，开出更“美”的花朵。



上海戏剧学院人物造型教授

2008 北京奥运会开幕式化妆造型总设计

2009 年 6 月 30 日



目 录

Chapter 1

生活化妆基础知识

一、化妆品的分类 · 2

二、化妆品的选择及使用 · 3

1. 护肤用品 · 3

- 卸妆类 · 3
- 洁面类 · 3
- 化妆水 · 3
- 润肤品 · 3
- 防晒类 · 3
- 隔离类 · 4

2. 彩妆用品 · 4

- 粉底类 · 4
- 散粉类 · 6
- 色块类 · 7
- 化妆笔 · 8
- 化妆液 · 9
- 化妆膏 · 9
- 点缀类 · 13



3. 化妆工具 ·13

- 化妆套刷 ·13
- 金属工具 ·15
- 辅助工具 ·16

三、化妆品的保存及保养 ·18

四、化妆必备生理知识 ·20

1. 了解肌肤 ·20

- 皮肤的生理结构 ·20
- 不同肤色的审美 ·21
- 肤质的分类及特征 ·22
- 不同肤质的护肤、化妆及卸妆要点 ·23

2. 脸型分析 ·26

- 基本脸型分类及特征 ·26
- 脸部各部位立体结构 ·29
- 脸部基本比例关系分析 ·30
- 脸部基本色系分析 ·33
- 脸部五官审美分析 ·36



Chapter 2

生活化妆基础技法

一、底妆技法 ·41

1. 底妆的作用及重要性 ·41
2. 不同类型粉底的使用技法 ·43
3. 遮瑕技法 ·44
4. 定妆技法 ·46

二、修容技法 ·47

1. 不同脸型的修饰 ·47
2. 不同鼻型的修饰 ·51
3. 修容的色彩技巧 ·54

三、画眉技法 · 56

1. 确定适合的眉型 · 56
2. 修眉的不同手法 · 61
3. 画眉的技巧方法 · 63

四、眼妆技法 · 64

1. 美目贴的使用 · 65
2. 画眼影的技法 · 67
3. 画眼线的技法 · 77
4. 睫毛的化妆技法 · 82

五、颊妆技法 · 90

1. 胭脂颜色的选择 · 90
2. 涂胭脂的位置与脸型 · 91
3. 涂胭脂的技巧 · 94

六、唇妆技法 · 95

1. 保养双唇 · 95
2. 选择唇膏 · 96
3. 唇膏的使用 · 97
4. 确定唇型 · 99
5. 唇型的修整 · 99
6. 画唇技法 · 101



Chapter 3

生活化妆造型运用

1. 年龄造型 · 104
- 天真儿童妆 · 104
- 青春少女妆 · 105

- 成熟女性妆 · 106
- 中年女性妆 · 107
- 老年女性妆 · 108



2. 性格造型 · 109

- 浪漫艺术型 · 111
- 清纯自然型 · 112
- 高贵典雅型 · 115
- 端庄大方型 · 116
- 潇洒个性型 · 119
- 妩媚诱惑型 · 120
- 前卫夸张型 · 123

3. 场合造型 · 124

- 职业白领妆 · 125
- 健身运动妆 · 126
- 休闲假日妆 · 129
- 正式晚宴妆 · 130
- 时尚派对妆 · 132

4. 色彩造型 · 133

- 掌握色彩语言 · 133
- 色调妆容 · 135

5. 风格造型 · 136

- 裸妆风格 · 136
- 日式风格 · 137
- 韩式风格 · 137
- 欧式风格 · 137
- 哥特风格 · 138
- 田园风格 · 138
- 复古风格 · 139
- 未来风格 · 140

6. 新娘化妆造型 · 141

- 中式传统新娘妆 · 141
- 西式传统新娘妆 · 143
- 新式时尚新娘妆 · 144
- 影楼新娘妆 · 147
- 当天新娘妆 · 148

后记 · 151

Chapter 1

生活化妆基础知识

造物主赋予人类不同的肤质、肤色、脸型、五官。要想化一个适合自己、凸显优点的妆容，就必须先从了解化妆品开始，掌握化妆工具的用法，学会选择和保存自己的化妆物品。

一、化妆品的分类

化妆品是化妆的重要物质条件之一，要为自己或他人创造神采飞扬、妩媚动人的妆面，就必须选择合适的化妆品。化妆品按其功用分为三大类：护肤用品、彩妆用品和化妆工具。

护肤用品——主要指的是清

洁保养皮肤的用品，被皮肤吸收，对皮肤有长久的功效，同样的产品按照不同的肤质会有不同的配方。

彩妆用品——指的是化妆上色用品，部分被皮肤吸收，可以暂时改变外貌，根据不同

的需要有不同的色彩浓度。

化妆工具——指的是化妆时为了达到更快更好的上妆效果而制造的很多用具，根据不同的化妆品需要使用不同的化妆工具。



二、化妆品的选择及使用

1. 护肤用品

● 卸妆类

好的护肤第一步就是要彻底卸除脸部残留的彩妆。卸妆类用品有卸妆液、卸妆水、卸妆乳、卸妆油、卸妆巾等。一般根据皮肤的性质和彩妆的厚度选择不同的卸妆品。比如,偏油性的皮肤或偏浓的彩妆用卸妆油清理最彻底干净;偏干的皮肤或很淡的彩妆用卸妆液、卸妆水就完全足够了。卸妆在护肤过程中尤为重要,直接决定了化妆品对皮肤的伤害程度。卸妆首先要清洁眼部和唇部的彩妆,然后再清洁脸部的其他部位。

● 洁面类

对于偏浓的彩妆来说卸妆过程和洁面过程一定要分开。洁面类产品有洁面乳、洁面皂、洁面膏、洁面泡沫等,清洁皮肤最好使用弱酸性的洁面

产品,每天只需早晚清洁即可,多则无益。

● 化妆水

质地较稀薄的护肤用品,其主要作用是补充皮肤水分,按其辅助功能还可分为柔软表皮型、收敛毛孔型、滋润皮肤型、营养补充型、抑制脱妆型等。化妆水可以用手掌轻拍在皮肤表面使其吸收,亦可用柔软的化妆棉片轻轻擦拭皮肤,在洁面后使用还有再次清洁皮肤的作用。

● 润肤品

按其针对部位分有滋养眼部周围皮肤的眼霜类和涂抹于脸部的护肤类。由于眼部皮肤较脸部其他部位皮肤细嫩,并且衰老得较早,因此我们要用专门的眼部产品,如果用脸部护肤品代替,或者用太厚的眼

霜就会因不吸收而引发眼部周围的脂肪粒。润肤品按质地的不同有啫喱状(胶冻状)、乳液状、膏霜状、油状四种。一般越是薄的啫喱状润肤品越容易被皮肤吸收,但是其功效不够持久,而越是厚的膏霜状润肤品越是油腻,冬天比较适用,但是不太适合油性皮肤的人使用。润肤品按其功效分有清爽型、美白型、防皱型、补水型、修护型、滋养型等。

● 防晒类

防晒类的产品从液态的到油状的都有。一般质地越厚防晒效果越好,但是也越容易堵塞毛孔。根据防晒指数 SPF 的数值来决定防晒的时间长短,一般日常生活用 SPF15 ~ 25 的,户外活动用 SPF25 ~ 40 的,海边日晒用 SPF40 以上的。防晒品最好在日晒前 15 分钟

涂抹,这样才能发挥最好的防晒效果,并且要经常补充涂抹,特别注意在户外运动时容易出汗,要用防水的防晒霜。防晒用品并不一定能防止皮肤晒黑,但是基本会防止皮肤晒伤,而这才是最重要的。

● 隔离类

隔离霜又称为妆前基底霜,隔离霜并非都是霜状的,也有乳液状和啫喱状的,一般在上粉底前使用,最主要的作用是隔离彩妆和脏空气,并具有活化肌肤、淡化细纹、润滑皮肤等作用。还有些特殊功效

的隔离霜,如遮掩毛孔、提亮肤色、抑制油汗等。我们有时会润肤类产品替代隔离类产品,比如较干的皮肤,上浓妆粉底前先用很厚很油的润肤霜做基底,这样粉底才能涂抹得均匀且贴合皮肤。

2. 彩妆用品

● 粉底类

是最常用的修饰肌肤底色的化妆品。可以遮盖面部瑕疵、调整皮肤色调、抵御紫外线、增强面部立体感。粉底的主要成分是水、油脂、以及色粉等。油脂和水可以使皮肤滋润,柔软,并富有弹性。色粉决定粉底的颜色,可用不同深浅的粉底调整面部轮廓和立体感,使脸显得更精致,也可用彩色粉底调整肤色。不同效果的粉底配合不同的妆型,塑造各种风格的美妆。一般应依据人们不同的肤质肤色、不同的季节、不同的妆型进行选择。由于成分用量、添加色、制作方法的不同,粉底可以分成几种类型:



(1) 修颜粉底

修颜粉底是利用色彩中补色的原理来减弱面部的晦暗、蜡黄色以及脸颊上不自然的红色,起到调整肤色的作用。有液态和膏状两种,一般问题不太严重的或淡妆时我们用修颜液,问题很严重的或浓妆时我们用修颜膏。最常用的有两种颜色:绿色的修颜粉底修饰发红的皮肤;蓝紫色的修颜粉底修饰偏黄的皮肤;还有会用白色或浅黄色的修颜粉底修饰黑发灰的皮肤;粉红色的修颜粉底修饰苍白没有血色的皮肤;橙色的修颜粉底修饰发青发紫的部位。

(2) 固体粉底

俗称粉饼,有干粉饼、湿粉饼、油粉饼和干湿两用粉饼等不同的分类。粉饼能消除皮肤的油光,具有较强的遮盖力,然后不用再涂抹散粉。干粉饼会吸收皮肤的油分和水分,所以比较适合出油的皮肤使用。油粉饼可以直接涂抹,适用于

干性皮肤的人。湿粉饼必须蘸水方可使用,吸附皮肤的能力较好,但是外出使用不太方便。挑选粉饼时注意选择颜色均匀、无结块现象、表面完好平整的优质产品。

(3) 液体粉底

这种粉底油脂含量少,容易涂抹,并能发挥自然的效果,购买时请注意产品是否有沉淀、凝结、色泽不匀等变质现象。粉底液按其功效不同大体分为三种:

① 透明型(滋润型)粉底液:化妆后显得湿润、自然,适于干性皮肤及皮肤较好的人



使用,它的缺点是遮盖力较差,但能充分显示皮肤的质感。

② 遮盖型(不脱色型)粉底液:化妆后显得均匀、粉嫩,适于油性皮肤及皮肤较差的人使用,缺点是透气性较差,但能较好地遮盖皮肤瑕疵。

③ 闪光型粉底液:在粉底液中加入了闪光微粒,能使皮肤产生晶莹剔透的皮肤质感。既可单独涂抹于脸部及身上,还可配合其他粉底产品重复涂抹。



(4) 膏状粉底

粉条、粉底霜、粉底膏等固态粉底，其油脂含量或蜡的含量较多，因此具有较强的遮盖力。适用于面部瑕疵较多的皮肤，妆面持久性强，可以赋予皮肤光泽和弹性。但是皮肤

缺乏自然的效果，多用于浓妆，特别是表演类化妆。市场上有许多日用的遮瑕笔、盖斑膏等产品也属此类。由于质地较厚，请选用尽量贴近本人肤色的粉底颜色，以免在生活中让人觉得厚重不透气。

(5) 遮瑕膏

遮瑕膏是一种特殊的粉底，成分与膏状粉底相似，其质地较膏状粉底更厚些，类似于画

脸谱用的油彩，主要用于一般粉底掩饰不住的黑痣、色斑等较严重的瑕疵。



● 散粉类

也叫定妆粉或蜜粉，有粉末状和粉块状两种，粉块状一般为粉末状压制而成，携带方便，用粉刷扫于脸部。散粉一般为哑光，颜色与粉底颜色类似，颗粒细致、透明感强，将散粉扑在上完粉底的面部，可使皮肤与粉底结合更为紧密，

且能抑制粉底过度的油光、抑制皮脂分泌、防止脱妆，使妆面保持长久，使肤色更为光洁细腻，是油性肌肤的女性必不可少的化妆品。选购时注意粉末的细腻及润滑度，并以透明感强、易上色的为佳品，不宜选用带香味的，容易使

鼻子吸入粉尘引起过敏。常用的散粉有：

(1) 接近肤色的散粉：透明散粉、自然色散粉、杏色散粉、米色散粉等。

(2) 调整肤色的散粉：浅



绿色散粉、浅紫色散粉、粉色散粉等。粉红色系的散粉也可作为胭脂粉来使用。

彩色的眼影粉亦可作为特殊妆面的定妆粉来使用。

影块、胭脂块，它们的质地区别不大，只是颜色上的差异，经常可以混用。

● 色块类

(3) 特殊效果的散粉：白色散粉、珠光散粉、古铜色散粉等。闪光的散粉不仅可以用于全脸，亦可以用于局部修饰，作为眼影粉来使用等。反之，

最常用，颜色也最丰富多彩，形状各异的粉质色块能使妆面持久，是市面上最普及的化妆用品，用以呈现脸部的立体感及层次感。包括眉粉、眼

(1) 眉粉：眉粉是描画眉毛的修饰粉，色彩以棕色系为主，分暖色、冷色两大色系，根据肤色、发色、妆色选择相匹配的色调。