

明星御用化妆大师传授**完美裸妆秘籍**

超细致分步骤化妆全图解

妆前保养、日常补妆、卸妆 全天候关心你的肌肤和妆容

解答25个爱美女生最关心的裸妆疑团

揭秘专业化妆师的化妆箱，美妆工具大公开

完美裸妆

陈旭 王楠楠 编著

时尚美人馆

一次解答

200个裸妆疑惑

美丽妆容

全图解



化学工业出版社

时尚美人馆

完美裸妆

陈旭 王楠楠 编著



化学工业出版社

· 北京 ·

“蛾眉粉黛如天成，看似无妆实有妆”，这正是化妆的最高境界——裸妆的真实写照。曾为众多明星打造完美妆容的著名化妆师陈旭老师，为你揭开完美裸妆的秘密。手把手教给你好莱坞大牌明星和街头时尚达人，纷纷热捧的裸妆知识。还有妆前保养、日常补妆和卸妆内容，全天候关心你的肌肤和妆容。陈旭老师裸妆课堂Q&A解答了爱美女生最关心的25个裸妆疑团，同时毫无保留地公布了专业化妆师的化妆箱，许多简单方便、又让人意想不到的化妆工具，让你的裸妆功力倍增。

图书在版编目(CIP)数据

完美裸妆 / 陈旭，王楠楠编著. —北京：化学工业出版社，2010.3

(时尚美人馆)

ISBN 978-7-122-07623-6

I. 完… II. ①陈… ②王… III. 化妆-基本知识
IV. TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第010596号

责任编辑：李娜 马骄

装帧设计：印象·迪赛

责任校对：顾淑云

出版发行：化学工业出版社（北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011）

印 装：北京画中画印刷有限公司

889mm×1194mm 1/24 印张 5¼ 字数 50千字 2010年5月北京第1版第1次印刷

购书咨询：010-64518888（传真：010-64519686） 售后服务：010-64518899

网 址：<http://www.cip.com.cn>

凡购买本书，如有缺损质量问题，本社销售中心负责调换。

定 价：29.80元

版权所有 违者必究

大家好！我是陈旭！很高兴再次跟朋友们见面。

《彩妆达人》出版后，得到很多读者的好评。在这里我也要再次感谢朋友们对我的支持跟关注。

很多朋友在看了电影《画皮》之后就问我：电影当中演员的妆容那么干净、自然，我们在生活中能化出像电影当中的妆容吗？

我们赞颂“清水出芙蓉，天然去雕饰”的纯粹女子。羡慕她们的冰雪肌肤、完美无瑕，但这样的女子又能有几个呢？

平平淡淡，有点小缺陷或者状态不好的时候，肤色很难看，人也憔悴了。对于大多数女性来说，如何能有澄净纯美天然质感的肌肤呢？

这也是我这本书要为大家讲解的妆容——裸妆的化法。

很多人都误以为裸妆就是不化妆，其实这种说法是错误的。

什么是裸妆？顾名思义，就是看起来仿佛没有化过妆一样的妆容。明明没有丝毫着妆的痕迹，却看起来比平日精致了许多——这是裸妆给人的第一印象。裸妆就是要在不露化妆痕迹的基础上，让脸部看上去更精致、自然，更能体现皮肤的质感。

无论是好莱坞大牌明星，还是走在街上的邻家女孩，裸妆都是近年来时尚女性的首选妆容。所以，在化妆界中有一种说法就是：妆容的最高境界就是——裸妆。

在此书中还讲到了很多护肤跟不同肤质化妆品的选择，很多女孩在买化妆品时经常会买一些并不适合自己肤质的产品。在浪费钞票的同时又损害了皮肤的健康，所以，要选择适合自己的化妆产品，同时还要学会如何打造健康肌肤、保护好肌肤。

有人说：如果这世界上没有女人，那将会失去“美丽”二字。做个快乐漂亮的女人吧！裸妆适合各个年龄段、各个行业的女人，希望此书能帮助你打造出富有魅力的崭新的自己。

在此，我要再次感谢朋友们的关注与支持。同时还要感谢本书的摄影师张磊，以及两位摄像师郭振宇、王文平的大力支持，他们为此书放弃了很多个人休息时间，才能让此书顺利、及时地完成。感谢所有曾经为此书付出的朋友。

□ 明星推荐

□ 明星推荐

□ 明星推荐

□ 明星推荐



□ 明星推荐

□ 明星推荐

□ 明星推荐

□ 明星推荐



PART 1 妆前护肤保养

大家都迷惑的护肤品种类以及皮肤护理步骤	012
任何季节都保持皮肤的水嫩	015
防晒绝对必不可少	016
护肤品只买对的	017

PART 2 美妆用品大集锦

好的化妆品对裸妆的重要性	020	眼影	025
修颜霜	021	眼线笔	025
遮瑕产品	022	眼线液	026
粉底	022	眼线膏	026
粉饼	023	腮红	026
散粉	023	唇彩	027
蜜粉	024	唇线笔	029
高光粉/暗影粉	025		



PART 3 自然透明的裸妆

粉底颜色和质感决定底妆成败	032	使用美目隐形眼镜，双眸更明亮	039
完美底妆	034	根据自己的脸型进行修饰	039
可以控油、细腻皮肤的妆前产品	036	眉型和脸型的搭配	042
遮盖黑眼圈	036	自然清新的眉毛画法	043
遮瑕膏、遮瑕液的使用方法	037	不同肤色的自然眼影	043
鼻梁挺直，粉底帮忙	038	裸妆眼影的描画	044
高光让皮肤更有质感	038	眼线要选择自然的颜色	045

目录

不同工具描画自然眼线	046	混合肤质、肤色偏黄的裸妆画法	064
浓密纤长的睫毛	047	痘痘肌肤裸妆画法	072
自然的双眼皮	048	敏感性肤质裸妆画法	080
丰盈诱人的唇色	048		
清新自然的腮红	049		
完美裸妆基本画法	050		

PART 4 轻松快速补妆大全

随身携带的补妆用品	092
底妆脱妆的补救方法	094
吃妆厉害	094
对付出油的妆容	095
眼线、眼影晕染	096
唇妆不要忽略补救	097
隐形眼镜族的眼睛不适对策	098
墨镜族要格外注意鼻梁两侧	099

PART 5 卸妆、清洁

卸妆产品推荐	102
一定要卸妆的3大理由	103
使用化妆棉轻松卸妆	104
正确的皮肤清洁	106
正确的护肤保养	107



PART 6 陈旭老师裸妆课堂Q&A

- 化裸妆不用粉底可以吗。110
- 粉底如何控制使用量。110
- 如果没有适合自己肤色的粉底怎么办。111
- 脸部总是泛红。111
- 怎么让毛孔缩小。111
- 底妆总是不均匀。111
- 脸部缺水很严重怎么上妆。112
- 眼周细纹如何才能不明显。112
- 怎么让嘴角上提。113
- 粉总是不服贴。113
- 化妆产品会刺激皮肤吗。113
- 怎么让唇色更漂亮。114
- 眼部总是脱妆怎么办。114
- 眉型不好看。114
- 睫毛很稀少。114
- 为什么我的裸妆不像电视上那样清透。114
- 本书提到的化妆工具一定要全部都购买吗。115
- 初学者的入门级化妆工具、用品的价格预算是多少。115
- 化裸妆能用美目贴吗。115
- 化完妆脖子和脸是两个颜色。115 一定要使用书上的卸妆方法吗。116
- 总是觉得腮红涂抹得很难看。116 如何使用液体腮红。117
- 防水睫毛膏和眼线怎么卸除。116 为什么腮红涂抹后是一块一块的。117



目录

PART 7 化妆工具大集合

毛巾	120	睫毛梳	127
小喷壶	120	眉刷	127
棉棒	120	眉梳	127
化妆棉	121	眼线刷	128
遮瑕刷	121	斜角眉刷	128
粉底刷	122	眉剪	128
化妆海绵	122	拔眉夹	128
粉扑	123	修眉刀	129
面刷	124	唇刷	129
眼影刷	124	卷笔刀	130
眼影棒	125	小镜子	131
腮红刷	125	化妆师的化妆箱一览	132
侧影刷	126	化妆工具清洁	136
睫毛夹	126		



PART 1

妆前护肤保养

- 好的底妆需要良好的皮肤状态来支持。如果想要拥有光滑的皮肤，皮肤内在就必须得到充分的滋润。只有这样，皮肤才会变得饱满、柔软、有弹性，涂抹的粉底才会更加服贴、自然。



大家都迷惑的护肤品种类以及皮肤护理步骤

虽然每天一觉醒来，皮肤总是饱满有活力，上完的妆容也明艳动人。但是用不了多久，皮肤就会出现松弛、缺乏弹性、出油、缺水等疲惫的状态。

这主要是因为妆前的保养工作没有做好。事实上，正确的护肤保养不但对美丽皮肤而言极为重要，对于打造完美裸妆来说，也是至关重要的第一步。

种类繁多的保养品

化妆水、乳液、精华液、面霜……这些保养品总是弄得很多人不知所措，不知道究竟该怎么样使用。也有人随便选择其中的一种或者两种，在忙碌的早晨，随随便便往脸上一抹便算大功告成了。殊不知，只有正确适当的护肤方式，保养品的有效成分才会真正渗透至皮肤，解决皮肤干燥、缺少弹性等问题。妆前保养做的好，之后涂抹粉底才会轻松得多。

化妆水

爽肤水、柔肤水、收敛水统称化妆水。爽肤水、收敛水和柔肤水其实区别不是太大，只不过爽肤水、收敛水更适合天气较热、脸上比较爱出油的MM使用；柔肤水更适合干燥的季节、干性皮肤的MM使用而已。现在很多化妆水都附带一些不同的功效，如美白、抗皱、除痘等，在进行选购的时候可以咨询专柜的导购。

很多人在面霜的选择和使用上可以说不惜血本，殊不知化妆水才是决定成败的关键。

● 涂抹方法

拍打化妆水可以用化妆棉，或者自己的双手。





Step 1 把中指与无名指放在化妆棉下面，用食指与小指夹住化妆棉，使化妆棉蘸满化妆水。

Step 2 从脸部中央向外拍打。顺序为：两颊→前额→眼周→鼻翼→嘴唇周围→下巴。



眼霜

很多人不习惯使用眼霜，主要是害怕使用眼霜后眼部会起脂肪粒。其实只要选择适合自己年龄、肤质的品质良好的眼霜，基本上是不会出现这种情况的。如果还是担心，也可以选择啫喱状的眼霜，这种眼霜质地轻薄、易于吸收，不容易出现脂肪粒。

● 涂抹方法

Step 1 取适量眼霜在双手中指指腹。

Step 2 双手中指指腹沿着眼部的轮廓，按照内眼角下部→外眼角→内眼角上部的顺序进行轻拍按摩。



精华液

精华液提取、浓缩自高营养物质，是护肤品中的极品。精华液一般具有抗衰老、美白、抗皱、保湿、祛斑等功效。

● 涂抹方法

Step 1 将精华液分别点取适量于额头、鼻子、下巴、脸颊两侧。

Step 2 双手四指并拢，从下巴开始，朝上轻推按摩。顺序为：下巴→两颊→眼周→鼻翼→额头。

Step 3 用无名指沾取精华液，轻轻点动按摩在需要加强保养的部位，如眼周、嘴角等。



乳液/面霜

做为护肤的最后一步，乳液和面霜的涂抹尤其重要。选择乳液或者面霜，要根据自己的实际需求来选择。和精华液一样，乳液和面霜也有不同的功效。

● 涂抹方法

Step 1 将乳液/面霜取适量于掌心，用双手的温度为其升温。

Step 2 双手掌从下巴开始，朝上轻推按摩。顺序为：下巴→两颊→眼周→鼻翼→额头。



温馨TIPS

如果想要让化妆更加轻松、完美，关键在于妆前保养与开始化妆之间至少间隔5分钟。

这是因为保养品有效成分渗透进皮肤，直至完全吸收，至少需要5分钟的时间。



妆前乳

妆前乳是调节皮肤水油平衡、保护皮肤的化妆品，也被称为隔离霜。这些乳液或者霜最大的作用是，在皮肤的表面形成一层膜，使皮肤和粉底融合，让妆容更加持久、自然。

如果选择具有修颜效果的妆前乳，则要根据自己的皮肤颜色来进行选择。具体的选择方法可以看下面关于修颜霜的选择方法。

● 涂抹方法

取适量妆前乳，从下巴开始，朝上轻推按摩。顺序为：下巴→两颊→眼周→鼻翼→额头。



温馨TIPS

很多人感觉涂抹完妆前乳之后会比较难上妆，或者在上妆的时候会出现类似于泥球状的东东，这也是因为妆前乳没有完全被吸收的缘故。

在涂抹完妆前乳后，可以用自己的手背或者面纸来确认妆前乳是否被完全吸收。一般来说，只要感觉不到黏腻，便可以进行上妆了。

任何季节都保持皮肤的水嫩

如果皮肤干巴巴的、缺少水分，那么上完妆，脸上很容易出现细小的干纹。这些干纹不但会影响整体妆容效果，也会让自己感觉极为不舒服。

“我是油性皮肤，那么我就不需要补水了！”

“夏天本来就容易出汗，再补水岂不是脱妆更厉害啦！”

“我是中性皮肤，皮肤状态一直很好，根本不需要补水！”

.....

上面这样的误区，对于我们进行完美裸妆的打造可是非常不利，我们在前面也已经提到了，只有让皮肤吸收充足的营养，使得细胞丰盈起来，我们的皮肤状态才会好，底妆也才更加容易上。事实上，无论是哪一种皮肤、哪一个季节，都会存在皮肤缺水的状况——在换季的时候尤其突出。

快速检测皮肤状态

检测自己的皮肤究竟是不是应该补水，最简单的方法便是看自己的皮肤有没有起干皮。一般来说，鼻头是最容易缺水、起干皮的部位。



效果明显的补水秘诀

NO.1 除了在护肤的时候足量使用化妆水，我们也可以在前一天晚上贴一片补水的面膜来补水。

NO.2 使用无纺布的干面膜或者化妆棉，浸满化妆水，在洁面后贴在脸部，约10分钟，然后去掉面膜或者化妆棉，轻轻拍打脸部，直至化妆水完全吸收。

NO.3 洁面后，用小喷壶在脸上喷满化妆水，然后用保鲜膜将脸部包裹起来，约3分钟，然后去掉保鲜膜，轻轻拍打脸部，直至化妆水完全吸收。



防晒绝对必不可少

有一些人化妆之后皮肤显得白皙细腻，但是卸妆后，皮肤总是不如想象中那样完美。除了自身的原因之外，紫外线对皮肤的伤害也不容忽视。

紫外线中的UV-A和UV-B会造成皮肤伤害，形成晒斑和细纹。这是因为紫外线照射到皮肤上的时候，表皮下面的色素细胞为了抵御紫外线的入侵会产生一种黑色素。如果长时间照射，部分细胞会老化，失去抵御能力，持续产生黑色素，最终会形成晒斑。而且UV-A抵达真皮层后，能引起皮