

从0开始 学化妆

王滨 编著

你的第一堂彩妆课程

针对各种肤质、脸型，教授

最简单、最基础的上妆手法。

眉形、唇形、鼻形……与五官、

色彩超MATCH妆容法则。

五十八种完美彩妆必备单品全攻略，

十六个肌肤化妆细节，

解决万案ALL PASS。

缤纷美妆色彩的巧妙运用，

让你迅速提升化妆技巧。

亚洲专业彩妆大师

亲身示范

流行彩妆DIY基础范本

【高清DVD】



100% 平谷

平谷 100%

平谷 100%

王滨 编著

从0开始 学化妆

To Learn Basic Face-painting Skills

成都时代出版社

图书在版编目(CIP)数据

从0开始学化妆 / 王滨编著. —成都: 成都时代出版社,
2009.8

ISBN 978-7-5464-0014-3

I. 从… II. 王… III. 化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 096123 号

从0开始学化妆

CONGOKAISHI XUEHUAZHUANG

王滨 编著

出 品 人	秦 明
责 任 编 辑	周 慧
责 任 校 对	傅代彬
装 帧 设 计	中映·良品 (0755) 26740502
责 任 印 制	莫晓涛
出 版 发 行	成都传媒集团·成都时代出版社
电 话	(028) 86619530 (编辑部) (028) 86615250 (发行部)
网 址	www.chengdusd.com
印 刷	深圳市华信图文印务有限公司
规 格	889mm×1194mm 1/24
印 张	5
字 数	120千
版 次	2009年8月第1版
印 次	2009年8月第1次印刷
印 数	1-15000
书 号	ISBN 978-7-5464-0014-3
定 价	29.80元

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)29550097



你的第一本

基础化妆书

在不到0.01厘米的距离，擦身而过的匆匆一瞥，你的面容是精神焕发，还是憔悴老气，已经被一览无余。

美丽是女人终生的事业，完美无瑕的妆容是每个女性追求的梦想。正确而有效的化妆技法可以让你看上去更年轻、更有活力！完美的妆容，能展现女性独有的天然丽质，并能焕发风韵、增添魅力，还有助于改善疲劳的气色，让你光彩照人。

成功的妆容更能唤起女性心理和生理上的潜在活力，增强自信心，让你的感情更甜蜜，应对各种社交场合时更如鱼得水。娴熟的化妆技巧，会让你受用一生哦！

但是，从未化妆的你，在面对琳琅满目的化妆品时，是否会有无从着手的感觉？花很多时间在妆容上还是不得要领，大概是很多彩妆新手面临的困境吧。

循序渐进，从基础入手，删繁就简，化妆其实很简单！

本书将详细介绍各种各样时下最HOT的美妆单品及化妆工具，让你迅速掌握使用方法。针对各种肤质、脸型特点，教授最简单、最基础的上妆手法，根据不同的眉型、唇形、鼻形……解密与五官气质超MATCH妆容法则。不论你是新手还是彩妆“小白”，彩妆工具的巧妙运用，迅速提升你的化妆技巧。

眉毛是一个人脸部的精神象征，决定着别人对你的第一印象。从认识眉型开始，修炼大师级修眉技法，解决所有眉型烦恼。简单5分钟修眉法、时尚优雅眉妆，打造百分百的流行“美眉”。

眼睛是化妆的重中之重，想要拥有电力十足的眼睛，就要注重眼妆的每个环节。明眸眼线描画技巧、卷翘假睫毛、人气睫毛膏……魔力眼妆单品，教你打造深邃、动人眼眸。

鼻妆是初学美眉很容易忽视的一项基本程序，漂亮的鼻子，是体现脸部轮廓、表现明暗色彩的大功臣！教你认识基础鼻型，问题鼻型的修饰技巧，让鼻妆美化靓丽妆容。

腮红是化妆最不容忽视的重要部分，根据肤色选择腮红的色彩和质地，学习腮红妙用法，打造出不同的彩妆表情，缔造出不同的气质魅力。

娇嫩唇妆必备单品、问题唇型修饰技巧，轻松助你演绎经典娇嫩唇妆，打造亮泽女人“唇”魅力！

把握脸部妆容的每一个细节，
让美，从基础开始！







Part 1 Create Perfect Skin with Foundation

基础底妆——营造水莹雪肌

- 一、完美底妆必备单品完全攻略 2
 - 1. 保湿 2. 隔离霜 3. 化妆底液
 - 4. 肤色修正液 5. 遮瑕膏 6. 粉底
 - 7. 定妆散粉 8. 基础底妆工具
- 二、认清你的肤质及理想修饰 6
 - 1. 干性肌肤 2. 油性肌肤
 - 3. 混合性肌肤 4. 易敏性肌肤
- 三、轻薄粉底之技法篇 7
 - 1. 打底化妆的不同手法
 - 2. 特殊皮肤的打底技巧
 - 3. 塑造立体的娇嫩肌肤
- 四、遮盖瑕疵，缔造透明美丽肌肤 12
 - 1. 斑点 2. 黑眼圈 3. 鼻翼泛红
 - 4. 毛孔 5. 暗疮 6. 肤色黯哑
- 五、基础底妆经典演绎 15
 - 1. 宛如陶瓷般的光滑细嫩肌肤
 - 2. 轮廓分明的柔光透明肌肤
 - 3. 流露女性魅力的明艳润洁肌肤
 - 4. 棉花糖似的柔美莹润肌肤

Part 2 Unique Temperament of Exquisite Eyebrow Look

精致眉妆——展现独特气质

- 一、精致眉妆必备单品完全攻略 22
 - 1. 眉钳 2. 眉剪 3. 眉刷 4. 眉笔
 - 5. 眉粉 6. 睫毛膏 7. 染眉膏

- 二、认清你的眉型及理想修饰 23
 - 1. 八字眉型 2. 眉头靠近型 3. 眉头远离型
 - 4. 短粗眉型 5. 乱眉、断眉型 6. 吊眉型
- 三、传情靓眉之修眉技法篇 25
- 四、传情靓眉之画眉技法篇 26
- 五、精致眉妆经典演绎 28
 - 1. 抛开眉毛烦恼，呈现美“眉”魅力
 - 2. 优雅眉妆凸显时尚气息
 - 3. 简洁饱满的眉型流露温婉气质
 - 4. 明快的眉型展现干练的女性魅力

Part 3 Charming and Magical Eye look

魔力眼妆——流露万种风情

- 一、魔力眼妆必备单品完全攻略 38
 - 1. 眼影 2. 眼影刷 3. 眼线液
 - 4. 眼线笔 5. 假睫毛 6. 睫毛膏
 - 7. 睫毛梳 8. 睫毛夹 9. 美目贴
- 二、认识你的眼睛及理想修饰 40
 - 1. 大眼 2. 小眼 3. 上斜眼 4. 下斜眼
 - 5. 肿眼 6. 凹陷眼 7. 圆眼 8. 长眼
- 三、明媚眼睛之技法篇 42
 - 1. 缤纷眼影，点亮魅眼的炫亮光彩
 - 2. 明眸眼线，打造抢眼的线条魅力
 - 3. 卷翘假睫毛，贴出轻盈细腻的神采双眸
 - 4. 人气睫毛膏，刷出秀挺纤长的丰盈睫毛
- 四、魔力眼妆经典演绎 49
 - 1. 粉红色眼妆VS可爱妆容
 - 2. 浅棕色眼妆VS成熟妆容
 - 3. 深褐色眼妆VS华贵妆容
 - 4. 淡绿色眼妆VS温柔妆容
 - 5. 橙黄色眼妆VS高雅妆容
 - 6. 闪绿色眼妆VS冷艳妆容
 - 7. 淡金色眼妆VS高贵妆容



Part 4 Beautiful Nose Look to Make Face Solid 秀美鼻妆——突显立体五官

- 一、秀美鼻妆必备单品完全攻略 62
 - 1. 鼻影刷笔 2. 鼻影粉
- 二、认识你的鼻子及理想修饰 62
 - 1. 短鼻 2. 长鼻 3. 鹰钩鼻
 - 4. 塌鼻梁 5. 宽鼻梁
- 三、魅力挺鼻之技法篇 64
- 四、秀美鼻妆经典演绎 66
 - 1. 妆扮成熟女人鼻妆 2. 塑造可爱女人鼻妆

Part 5 Make a Surprise with Enchanting Blusher 百媚腮红——提升惊艳指数

- 一、百媚腮红必备单品完全攻略 70
 - 1. 腮红刷 2. 海绵 3. 腮红
- 二、如何选择你的腮红 71
 - 1. 根据肤色选择腮红的色彩
 - 2. 根据级别选择腮红的种类
- 三、粉漾腮红之技法篇 72
- 四、百媚腮红经典演绎 74
 - 1. 玫瑰色腮红营造优雅宴会丽人
 - 2. 淡粉色腮红塑造可爱娇嫩美人
 - 3. 肤色腮红装扮知性职场女人
 - 4. 粉色腮红散发居家女人气息
 - 5. 双重腮红打造甜美的自然立体感
 - 6. 橘粉双色腮红刷出时尚运动感

Part 6 Humid Lip with Feminine Charm 水润红唇——增添女人魅力

- 一、水润唇妆必备单品完全攻略 82
 - 1. 唇线笔 2. 唇膏 3. 唇彩
 - 4. 唇蜜 5. 口红 6. 唇刷
- 二、认识你的唇及理想修饰 82
 - 1. 薄唇型 2. 厚唇型 3. 平唇型
 - 4. 嘴角下垂型 5. 凸唇型
- 三、倾情靓唇之技法篇 84
 - 1. 丰盈双唇，演绎亮泽炫彩魅力
 - 2. 焕彩珠光，轻松打造艳丽魅惑
- 四、娇嫩唇妆经典演绎 86
 - 1. 浅色芳唇，爱上温柔娇俏小女人
 - 2. 炫亮唇彩，塑造性感香艳红唇
 - 3. 甩掉嘴唇烦恼，呈现浪漫美人唇

Part 7 Fashionable Cosmetics Trend 鲜活彩妆——演绎潮流风尚

- 一、把握鲜活彩妆的三大黄金定律 94
 - 1. 自然透明感
 - 2. 平衡协调感
 - 3. 立体层次感
- 二、缤纷彩妆的魔法表情 97
 - 1. 玩味色彩的百变表情
 - 2. 眼影色彩最IN时尚搭配



PART

1

Crear perfect skin
with foundation

基础底妆 营造雪肤冰肌

当粉润无瑕的容颜呈现在你眼前时，
你会惊叹肌肤竟然能如此白皙晶莹，
宛如婴儿那娇嫩的水感肌。

为什么她们脸上显不出任何的妆容，
却引来那么高的回头率？

原来这就是完美底妆施展的魔法：
将略带瑕疵的问题肌肤隐藏再隐藏，
无懈可击的柔美肌肤呈现再呈现。

一、完美底妆必备单品完全攻略

晶莹无瑕的底妆是每个女性追求的梦想，在学习塑造冰肌雪肤之前，还是先了解一下完美底妆的必备工具吧！它能更利于你选择适合自己的底妆单品。

1. 保湿 调节肌肤的水分平衡。尤其是在干燥的秋冬季节，保湿护理是必不可少的保养程序。

- (1) 保湿水：一般有透明型和乳液型两种。
- (2) 保湿乳液：滋润肌肤和补水效果更突出，是熟龄肌肤的最佳伴侣。
- (3) 保湿霜：干燥是熟龄肌肤的通病，所以保湿霜是每个季节必备的单品。
- (4) 保湿喷雾：最好让肌肤与喷雾亲密接触半分钟后，再用面纸吸去残余水分。
- (5) 保湿面膜：因水分长时间浸泡皮肤，皮肤外观显得格外清亮和富有弹性。
- (6) 保湿面霜：涂抹时，留意T区和U区分区保养，两颊用量稍多，T区略少。



FREEDAY SKIN
保湿霜



HR修护
保湿面膜



SISLEY花香
保湿面膜



EGISAUX保湿面霜



MATIS保湿面霜



ESINTAN保湿霜



玉兰油
锁水保湿凝露



资生堂
美白乳液

资生堂
美白水

2. 隔离霜 妆前隔离，能有效防止毛孔堵塞、吃粉等现象。另外，不同颜色的隔离霜还具有不同的修容作用。

- (1) 紫色：适合偏黄肌肤和普通肌肤。
- (2) 绿色：适合偏红肌肤和有痘痕的皮肤。
- (3) 白色：专为黝黑、晦黯、不洁净、色素分布不均的皮肤而设计。
- (4) 蓝色：适合苍白、缺乏血色和无光泽度的皮肤。
- (5) 金色：适合黑皮肤或追求健康麦色肌肤的人使用。
- (6) 近肤色：适合只要求补水防燥、不要求修容的人使用。



隔离霜

3. 化妆底液

化妆底液影响着粉底的效果，能帮助粉底贴合皮肤，使妆容更持久。

- (1)自然的质感：想拥有自然感的美丽肌肤，就选用与肤色相近的化妆底液吧！
- (2)哑光的质感：啫喱状化妆底液能抑制T区的油脂分泌，塑造哑光质感。
- (3)光泽的质感：含有珠光微粒的化妆底液能为黯淡的肌肤增添透明感。

4. 肤色修正液

给人清爽自然的感觉，像没化过妆一样，只需薄薄地涂一层，就能让你的肌肤瞬间靓起来。

- (1)黄色：能遮盖色斑、青色眼圈、小处红晕。
- (2)粉色：能给气色不好的肌肤带来生气。
- (3)绿色：能有效修正大面积的泛红肌肤。
- (4)橙色：能唤醒眼部活力，遮盖茶色眼圈。

5. 遮瑕膏

遮瑕膏延展性好，与肌肤亲密贴合，不易模糊、脱落，尤其适合遮盖黑眼圈。

- (1)淡紫色：遮盖黑眼圈与眼周色斑，增添透明感，还有高光效果。
- (2)绿色：遮盖鼻翼两侧与脸颊处大面积泛红肌肤。
- (3)黄色：遮盖粉刺等明显的红点，还可调整嘴角形状。
- (4)米色：遮盖黑眼圈和色斑的同时，还可当高光粉使用。
- (5)浅米色：遮盖额头与眉宇之间的粉刺。



遮瑕膏



肤色修正液





粉底液

6. 粉底

粉底分为液体粉底、固体粉底、霜状粉底、啫喱粉底和干湿两用粉饼。

- (1) 霜状粉底：油脂含量较高，遮盖力极强，适合问题肌肤或想改变肤色的MM使用，同时也适合专业的化妆造型。
- (2) 液状粉底：油脂含量少，易涂抹，涂抹后妆容更自然，使肌肤看起来细腻清爽，不留痕迹。
- (3) 固体粉底：能消除皮肤的油脂，遮盖力强且质地细腻，保湿、清爽。
- (4) 啫喱粉底：采用了无油或极少油脂的水性配方，其质地清爽舒适，不会给肌肤带来丝毫负担和厚重感。
- (5) 干湿两用粉饼：使用方便，干粉底能修饰妆容，使肌肤看起来通透自然，湿粉底则可营造出细致清爽的效果。

7. 定妆散粉

散粉又称“蜜粉”，具有细密、保湿、定妆、嫩滑肌肤的特点，扑后不着痕迹，妆面持久清新，是保持肌肤透明感及妆容自然的关键。

- (1) 象牙白散粉：属大众自然色，适合普通肤色的MM。
- (2) 紫色散粉：可用来调节发黄、黯沉的肤色。
- (3) 绿色散粉：可用来调节发红或发黑的不均匀脸色。
- (4) 粉色散粉：适合肤色较白、缺乏血色的人。
- (5) 蓝色散粉：适合脸上有雀斑的人。



定妆散粉

8. 基础底妆工具

认识完底妆的化妆品后，不要忘记去了解一下基本的底妆工具，它们可是完美底妆的好帮手哦。

- (1) 化妆棉：主要用于卸妆。
- (2) 粉扑：常用粉扑一般分为湿粉扑和干粉扑两种。
- (3) 遮瑕刷：能精准地遮盖瑕疵，弥补用手指擦遮瑕膏的不足。
- (4) 粉底液刷：主要用来调配粉底液。
- (5) 散粉刷：用于涂刷脸部散粉。



海绵

蜜粉 粉扑



散粉刷



二、认清你的肤质及理想修饰

我们知道，皮肤有干性、油性、混合性、易敏性四种基本类型。不同肤质的护理重点各不相同，只有进行相宜的呵护，才能将护肤效果发挥到最大！

1. 干性肌肤

特点：面部皮脂分泌极少，皮肤通常较干燥、脆弱。

修饰要点：宜选用含有保湿剂、液态分子及具有滋润肌肤作用的液态粉底，而含有酒精成分的洁肤品和保养品会加速皮肤中水分的蒸发，勿选用。

3. 混合性肌肤

特点：在温暖季节，T区与鼻翼附近因毛孔皮脂分泌明显旺盛，易出现毛孔污垢和黑头粉刺；到寒冷干燥季节，眼部、唇部、两颊等部位则会出现弹性降低，严重干燥。

修饰要点：传统方案是在T区部位涂抹水基配方的无油粉底，在两颊较干燥部位涂抹保湿型粉底。如今，可选择新一代的智慧型粉底，这类粉底专为混合性肌肤设计，针对油腻部位能有效控制油脂分泌并令油光部位哑光；针对干燥部位能适时滋润肌肤。

2. 油性肌肤

特点：皮脂分泌旺盛，毛孔常受皮脂压迫而张开或出现脂肪粒，皮肤表面显得粗糙、凹凸不平。

修饰要点：尽量选含水量多、油分少，粉质细腻的控油性粉底。

4. 易敏性肌肤

特点：肤质脆弱，肌肤对化妆品、紫外线、灰尘等外在因素均缺乏抵抗力，稍有刺激就会出现红肿、发痒，甚至产生小颗粒或疼痛等发炎现象。

修饰要点：在使用粉底时，除要防过敏外，也应选择含高水分的湿粉底，以减少因干燥而造成的痒痛。也可不用粉底，擦一点低敏性的保湿乳液，以减少刺激。

三、轻薄粉底之技法篇

兼具保护与修饰功能的粉底，可算是女人的第二层皮肤。要想让面容散发亮丽健康的色彩，就要好好掌握上粉底的基本功，缔造出完美无瑕的底妆。

1. 打底化妆的不同手法

上粉底可运用点拍、按压、涂抹等手法来完成，不同的打底方法具有不同的效果。

- (1) **点拍：**如果想遮盖脸上的黑斑或雀斑，最自然简单的方法就是用点拍法在局部抹上比肤色深一些的粉底。
- (2) **按压：**用按压的方式上粉底才能让粉底紧贴皮肤。
- (3) **涂抹：**粉底过厚，颜色过重时，涂抹法能将其减淡、减薄。

此外，妆前喷上雾状化妆水，并用面纸轻压脸庞吸收水分，能拥有持久清爽的底妆。在涂抹粉底后，使用海绵轻轻按压肌肤，可使粉底紧密地贴合在肌肤上。



2. 特殊皮肤的打底技巧

- (1) 皮肤过敏：用指腹涂抹粉底，避免海绵对皮肤的刺激。
- (2) 毛孔粗大：若毛孔粗大、皮肤粗糙，先用浅色粉底涂抹一遍，再用与肤色接近的粉底涂抹一遍。
- (3) 皮肤发红：先用浅绿色或蓝色粉底涂肤色红的部位，再用与肤色接近的粉底涂抹一遍。
- (4) 色斑皮肤：先在色斑部位涂上遮瑕膏，再涂上接近肤色或略深于皮肤的粉底。
- (5) 枯黄皮肤：先用紫色粉底抑制皮肤的黄色，再用粉底涂抹使肤色显得白里透红。
- (6) 较黑皮肤：要选择浅咖啡色或深土色粉底，切勿选择浅色，防止粉底与皮肤反差太大。

3. 塑造立体的娇嫩肌肤

娇嫩的美感肌为了避免在视觉上产生膨胀感，最好用高光和阴影塑造出有立体感的轮廓。



隔离霜

(1) 涂抹隔离霜



①将适量隔离霜涂在两颊、额头、鼻尖及下巴这几个关键部位。



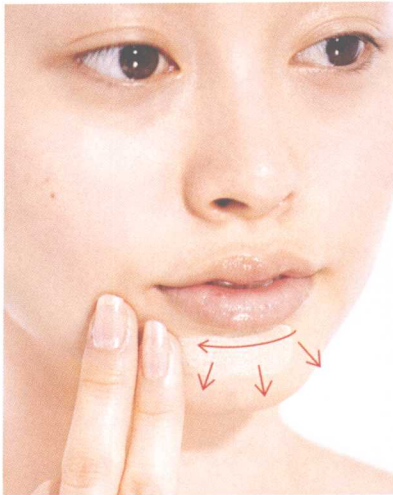
②用指腹将面颊的隔离霜推开，眼睛周围也要涂抹。



③先将两眉间的隔离霜匀开，然后从眉心至发际呈放射状均匀涂开。



④从眉间往鼻梁涂抹，鼻翼两侧和鼻子下方也要涂抹到。



⑤下巴部位和嘴唇周围通常皮肤会显黯，所以也要认真地呈放射状涂抹。



⑥最后从脸颊向发际边缘轻轻推匀，注意每个角落都要涂抹均匀。