

夏冬 宋懿 著

42个实用美妆秘籍

23个快速变美法宝

8款不同场合完美妆容

基础美妆顾问

Beautiful Style

做你的私人美妆造型师

图书在版编目 (CIP) 数据

基础美妆顾问 / 夏冬, 宋懿著. —北京: 中国轻工业出版社, 2010.1

ISBN 978-7-5019-7112-1

I. ①基… II. ①夏… ②宋… III. ①化妆-基础知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第150068号

责任编辑: 胡 苹

策划编辑: 胡 苹

责任校对: 晋 洁

责任终审: 张乃柬

责任监印: 胡 兵

装帧设计: 单 良 宋 懿

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: 2010年1月第1版第1次印刷

开 本: 889×1194 1/24 印张: 5

字 数: 140千字

书 号: ISBN 978-7-5019-7112-1 定价: 28.00元

邮购电话: 010-65241695 传真: 65128352

发行电话: 010-85119835 85119793 传真: 85113293

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购联系调换

80956S6X101ZBW



基础美妆顾问

Beautiful Style

夏冬 宋懿 著

 中国轻工业出版社

Chapter1 观念决定你的美丽

1.1 阻碍你变美的疑惑 8

疑惑一 “我适合什么颜色的眼影?” / 疑惑二 “腮红怎么打才能让脸显瘦?” /
疑惑三 “什么颜色的口红适合我?” / 疑惑四 “什么颜色的隔离霜适合我?” /
疑惑五 “黑眼圈怎么遮不住呢?”

1.2 让你变丑的化妆习惯 10

不良化妆习惯测试

1.3 化妆师圣经 11

美妆必读一：完美黄金比例——让你变美的关键 11

美妆必读二：让你更加时尚的秘密——面部轮廓立体感 11

Chapter2 美妆的秘密

2.1 让女人爱不释手的彩妆品 14

饰底产品 / 底妆产品 / 眉妆产品 / 眼妆产品
唇妆产品 / 腮部妆容产品

2.2 不可忽视的化妆工具 20

2.3 美妆流程 22

5分钟快速美妆流程 / 10分钟精致美妆流程

2.4 化妆师圣经 24

美妆必读一：教你搭配最有效的化妆产品 24

美妆必读二：教你选择最舒适的化妆工具 25



Chapter3 粉饰俏佳人

3.1 全民底妆测试：揭示错误的底妆观念 28

3.2 美妆疑问大搜查 30

美妆疑问一：根据不同的肤质选择粉底产品 30

肤质趣味小测试 / 不同肤质对应不同的底妆效果 / 油性肤质底妆处方 / 干性肤质底妆处方 / 缺水性油性肤质底妆处方 / 中性肤质底妆处方 / 敏感性肤质底妆处方 / 混合性肤质底妆处方

美妆疑问二：“白”绝不是打粉底的最终目的 34

肤色趣味小测试 / 不同肤色的粉底色建议

美妆疑问三：让人看不出来的粉底色 37

打粉底的工具 / 正确的打底方法

美妆疑问四：挑战黑眼圈 40

消除黑眼圈的妙招 / Tips:攻克黑眼圈的好习惯

美妆疑问五：延长持久妆效的妙招 42

脸部不同位置的底妆方法 / Tips:定妆产品搭配窍门



3.3 化妆师圣经 44

美妆必读一：巧试粉底色 44

美妆必读二：如何选择最佳底妆产品 45

美妆必读三：智斗底妆烦恼 46

Chapter4 百变媚眼

4.1 眼妆之“拍案说法” 50

4.2 美妆疑问大搜查 51

美妆疑问一：巧妙塑造单眼皮“风情” 51

单、双眼皮形大比拼 / 单眼皮妩媚眼形大变身（日常生活妆） /

单眼皮如何画出“梦幻”双眼皮效果（PARTY妆）/Tips:完美眼妆小技巧

美妆疑问二：用“深色眼影”、“内眼线”和肿眼泡说再见 54

眼线产品性能大揭秘 / 凹凸眼窝眼线大公开

美妆疑问三：“靓丽睫毛”的大眼妙招 57

夹出持久、卷翘睫毛的诀窍 / 睫毛夹使用攻略大公开 / 巧用睫毛刷 / 卷翘浓密刷出来 /

Tips:浓密睫毛升级版秘籍 / 小眼睛修炼大通关 / Tips:美目贴的使用技巧

美妆疑问四：不同眼形的眼妆打造 62

如何将短眼形变长增加妩媚感

4.3 化妆师圣经 64

美妆必读一：上扬眼形和下垂眼形的矫正 64

美妆必读二：揭秘立体眼影 66

立体眼影的基本步骤 / 不同眼影的立体眼影塑造 / 单眼皮 / 双眼皮 / 肿眼皮 / 凹陷眼皮

美妆必读三：如何选择适合自己的眼影色 70

不同位置眼影色的神奇作用 / 眼影色彩搭配法 / 眼影的色彩组合

美妆必读四：假睫毛的完美粘贴 73

Tips: 夸张假睫毛

Chapter5 描出你的表情

5.1 眉妆之三大怪现象 76

5.2 美妆疑问大搜查 77

美妆疑问一：切记对眉眼间距的控制 77

眉眼间距的修饰重点 / 修眉秘籍 / Tips: 眉毛的特殊处理

美妆疑问二：打造完美眉妆的秘诀 80

方法一：描眉 / 方法二：蕴染眉毛 / 方法三：定形眉毛、改变眉色

美妆疑问三：根据不同的风格打造眉形 82

打造风情万种的眉形

美妆疑问四：不同脸形的眉形选择 84

眉形与脸形

5.3 化妆师圣经 86

美妆必读一：傻瓜画眉秘籍 86

美妆必读二：眉色巧搭之三大秘诀 87

Chapter6 塑造立体小脸

6.1 美妆疑问大搜查 90

美妆疑问一：立体腮部化妆，神奇的减肥妙方

不同脸形的腮部妆容 / Tips: 巧用腮红刷

美妆疑问二：正确处理颧骨高低的问题 92

不同颧骨高度的处理方法

美妆疑问三：不同肤色的腮红用法 94

选择腮红色的要点 / 肤色和腮红色的搭配

6.2 化妆师圣经 97

美妆必读：提亮色、腮红色、阴影色——三色打造立体腮部妆容 97
腮红的打造要点

Chapter7 点睛之唇

7.1 美妆疑问大搜查 100

美妆疑问一：用心呵护你的唇 100

唇妆产品大比拼：唇膏VS唇彩

美妆疑问二：熟练掌握各种唇妆产品 102

如何画好完美的唇妆 / Tips:持久唇妆秘籍大公开

美妆疑问三：教你唇色大变身 104

唇部改色心得

7.2 化妆师圣经 106

美妆必读一：如何选择唇膏色 106

美妆必读二：百变唇色 107

美妆必读三：唇形诉说风格 107

美妆必读四：卸妆，还原面部洁净 108

科学卸妆步骤 / 局部卸妆

Chapter8 彩妆场合特征分析

非正式场合彩妆特征：可爱娃娃妆 112

约会场合彩妆特征：性感佳人妆 113

职业场合彩妆特征：优雅丽人妆 114

商务场合彩妆特征：成熟气质妆 115

休闲场合彩妆特征：自然无痕妆 116

PARTY场合彩妆特征：最另类妆 117

彩妆达人测试 118

后记 寻找你的美丽私方 119





Chapter 1

Beautiful Lady

观念决定你的美丽

爱美之心，人皆有之，但是对于美丽的观念，每个女孩却各有不同，所以扮美的方法更是千姿百态。有的人依靠天赋直觉，固执地经营着自己的形象，费尽心思却不得要领；有的人照搬时尚，刻意地模仿，而不考虑是否适合自己的风格。更有甚者，完全对自己的形象放任自流，盲目地认为“自然”就是美，她们素面朝天，带着一脸疲惫，短缺的眉毛、下垂肿胀的眼睛、熬夜导致的黑眼圈等。对于这些“自然景观”，相信很多人都唯恐避之不及吧！所以，是否美丽来自于你对待美丽的态度，正确的观念能够美化你，让你既省时又省力，美丽仿佛唾手可得。错误的观念让你误入歧途，费力不讨好，甚至丑化或贬低自己。所以，观念决定你的美丽，化妆也不例外，有了科学的引导，也许早上腾出仅仅15分钟的空闲，简单、快捷地化个淡妆，便会让你判若两人。

不过，你也不要小看化妆这门技巧哦！化出得体的妆容需要长期的系统学习，慢慢积累经验，用心去完成。事实上，很多人不是不爱美，而是不懂美、不会美，所以才怕美。本书不仅会解答大家的“不懂”、“不会”，还会告诉女孩们如何以一种轻松、快乐的心情完成自己的美丽变身。

1.1 阻碍你变美的疑惑

疑惑一“我适合什么颜色的眼影？”

90%的女孩都会问：“我适合什么颜色的眼影？”大家有没有想过，眼影之所以称之为“影”，是因为它的第一作用是为了体现眼睑结构的阴影感或立体感，第二作用才是它的色彩。尤其对于东方人，塑造眼部的立体感尤其重要，因为大部分东方人眼睛结构扁平甚至肿胀，过多色彩的渲染只能雪上加霜，所以正确的问法应该是“什么样的眼影画法能让我的眼睛看起来有立体感”。



疑惑二“腮红怎么打才能让脸显瘦？”

想要化妆瘦脸，就要学会处理好腮红色和阴影色的关系。通常大家认为只要打腮红就可以了，其实腮红的作用只是为了增加健康的气色，只有比肤色深的颜色才对脸型有收敛、缩小的效果，这个时候阴影色就派上了用场。如果用浅色腮红斜向打在两腮处，根本就起不到瘦脸的效果。最简单有效的方法是腮红和瘦脸阴影色分开处理，各有各的位置，各尽其责！



疑惑三“什么颜色的口红适合我？”

口红的色彩往往涉及皮肤颜色、服装颜色甚至风格气质、角色场合和个人喜好。个人肤色的冷、暖、深、浅，以及风格气质的强弱决定了适合你的口红色系，而生活角色和场合变化等外在条件又提供了你色彩变化的空间。例如，一个肤色浅，看上去温柔娴静的人，浅色口红是最适合她的本系列，而在个人承受范围内适当变深，又能让她在职业场合具有专业和权威感。单凭固执的个人喜好去选择口红会阻碍了更多的可能性哦。





疑惑四“什么颜色的隔离霜适合我？”

说到隔离霜，市面上有四种产品：一是带有SPF和PA值的纯防晒产品；二是防晒系数很低的纯隔离产品，其颜色五花八门，有粉色、黄色、橙色、绿色、蓝色等；三是防晒、隔离合二为一，既有调肤色的作用，又有防晒功能；还有一种BASE可以起到柔滑皮肤和控制油脂的作用，它不是真正的隔离霜，只能算是控油产品。我们总是对隔离霜的作用很疑惑，说它隔离彩妆吧，其实防晒霜和粉底也有同样的功效；说它调节肤色吧，但打上粉底就会被完全遮盖。那么，隔离霜到底有什么用呢？说句实话，隔离霜真的很多余，因为防紫外线是防晒霜的功劳，完美无瑕的皮肤其实是粉底起的作用。但隔离霜也不是一无是处，如果局部使用还算不错，比如眼周或唇周这些怕干又需要调节肤色的位置。

疑惑五“黑眼圈怎么遮不住呢？”

黑眼圈是很多漂亮女孩最咬牙切齿的“痛”，现代生活方式造就了无数个“熊猫宝宝”。很多专业人士会告诉大家N种眼霜和N种遮瑕膏，效果好坏，只有自己知道。说起遮瑕膏，其实就是粉底的一种，很多遮瑕膏颜色都很白，涂在眼周围，又干燥又透出一圈青色，欲盖弥彰。当正常思维无计可施的时候，逆向思维却能很好地解决问题。如果我们选择比肤色深一号的粉底，黑眼圈不需要处理就会淡化好多。不仅如此，深一号粉底还能起到瘦脸的作用，一举两得。还有一个小秘诀，选择偏肉橙色系（就是比皮肤颜色略橙的颜色）的隔离霜涂在眼下，也具有平衡黑眼圈的效果，因为橙色和青紫色是互补色，能互相抵消。

1.2 让你变丑的化妆习惯

每个人都有自己习惯的一套化妆方法,有的是好习惯,有的也许就是让你变丑的坏习惯了。比如,中国人一直以来以白为美,各种变白秘籍层出不穷。雪白的粉底硬往黄皮肤上抹,白中透黄、黄中透黑的“景象”惨不忍睹。中国人的眼睛较小,很多人千方百计地想将其变大,于是黑眼影、大粗眼线、粗黑睫毛膏全部堆在脸上,当习惯一旦成为自然的时候,想改可就难了。“我只习惯用眼线液,用眼线笔的话会蕴妆”,“粉色眼影比较适合我,深颜色画起来会很脏”,“我从来不打粉底,打粉底会让我的皮肤不透气”等诸如此类的习惯数不胜数。但是,这些习惯中可能有可怕的坏习惯哦!下面,让我们通过测试检验一下你的美妆指数吧!

不良化妆习惯测试

1. 打很白的粉底会让皮肤变白?
2. 不打粉底,怕粉底伤害皮肤。
3. 为了遮盖脸上的瑕疵和黑眼圈,会涂抹很厚的粉底或者遮瑕膏。
4. 画很粗的眼线可以让眼睛变得更大?
5. 涂抹艳色的眼影让眼睛更加引人注目?
6. 眉毛越细越有女人味?
7. 眉毛画的很精致,边缘很整齐。
8. 把眉毛高高挑起,这样看起来更精神。
9. 眉毛从来没修过,这样才是最自然的。
10. 认为唇彩比唇膏看起来更自然。

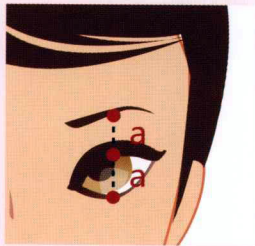
计算回答“是”的数目: 2个以下: 美妆天后
2至5个: 美妆平民 5个以上: 美妆饥民



1.3 化妆师圣经

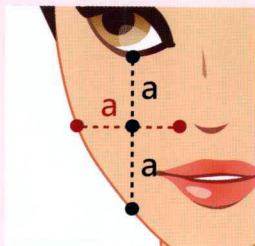
美妆必读一：完美黄金比例——让你变美的关键

女人为了变美，美容、化妆，甚至整形，只要能想到的，都不顾一切大胆尝试。但生活中，化妆还不如不画的例子比比皆是，整形失败也不少见。原因何在？排除技术问题，关键就是对脸部比例的不了解，和谐的比例会让我们的五官看起来更具美感，也为化妆、矫正脸型提供了重要的参照！



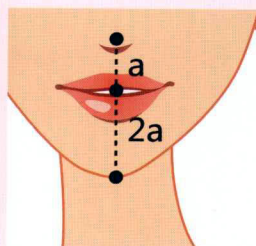
定律一：眉眼间距

标准眉眼间距指眉腰下缘到上睫毛根的距离，是眉腰下缘到下睫毛根的距离的一半。



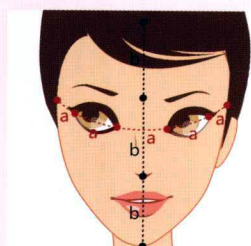
定律二：腮部比例

标准面颊比例指鼻翼到面颊的水平线，将眼下到面颊下边缘的垂直线一分为二等份，并且水平线为垂直线的一半。



定律三：颌唇比例

标准颌唇比例是唇中线处于鼻尖到下巴距离的三分之一处。



定律四：三庭五眼

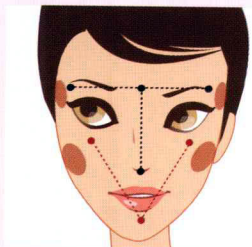
上发际线到眉腰为上庭，眉腰到鼻尖为中庭，鼻尖到下巴为下庭。纵向连线分为三等份为最佳比例。两眼连线的面部宽度为五个眼睛的宽度为佳。

美妆必读二：让你更加时尚的秘密——面部轮廓立体感

通过化妆使面部轮廓更具立体感，五官更加突出、清晰是绝对时尚的体现，我们可以利用颜色深浅变化来加强中国人“扁平”的面部结构。

立体感的三大定律：

1. **面部立体**：正面的两高、两低，T区高、颧窝低、V区高、颧骨下陷低。
2. **眼部立体**：眼睑两高两低，眉弓高、眼窝低，眼球最高点高，侧面低。
3. **眉毛立体**：上浅下深，眉头浅、眉腰深、眉尾消失。



面部立体



Chapter 2

Beautiful Lady

美妆的秘密

女人天生爱美的本能使得我们对彩妆品趋之若鹜。可是,面对大海捞针般的抉择,却总是陷入不知所措的尴尬境地。铺天盖地的化妆品广告,让每年的销售节节攀高。可是面对琳琅满目的化妆品与化妆工具,你真正需要多少呢?一大堆不知所用的赠品又有多少?购物乐趣满足了,虚荣心满足了,可是大家变美了吗?如果你的答案是否定的,那么失败的原因不在产品本身,而在于自己对各种化妆品和化妆工具的“无知”。在一般人看来,化妆是神秘的,仿佛遥不可及,其实化妆只不过是技术加美学理论的一门学科,关键在于能否科学地掌握各种知识。

在下面的内容中,化妆师就带领大家细数市场上种类繁多的产品与工具,认识一下彩妆产品们的庐山真面目,揭示美妆不为人所知的秘密……

2.1 让女人爱不释手的彩妆品

饰底产品

在打粉底之前使用,有的用来调整水油平衡,控制多余油脂;有的用来隔离环境和彩妆,防止紫外线、自由基,以及脏空气和彩妆颜料对皮肤的侵害。还有各种颜色的饰底乳可以起到调整、提亮肤色的作用。

1. 妆前控油底霜

是一种含有控油粉末的透明乳液,也有膏状的,一般用于基础乳液之后,隔离霜之前。在T区或鼻子周围容易出油的位置涂抹,是控制油脂、延长妆效的秘密武器。

2. 隔离霜

隔离霜用来隔离脏空气和彩妆颜料,调整和提亮肤色。有的隔离霜综合了防晒功能,拥有防止晒伤系数SPF值和防止晒黑系数PA值。如果你的隔离霜不带防晒系数,又想调整肤色,那么就要先用防晒霜再用隔离霜。

A. 绿蓝色隔离霜:少量使用在局部泛红的位置,根据颜色互补原理,绿色可以抑制红色,但是去红效果却远远赶不上粉底的遮盖效果,况且绿色隔离使用量如果过多脸色就会变青,所以建议局部小心使用。

B. 黄橙色隔离霜:黄橙色有平衡青紫色的效果,去青眼圈的效果既自然又不像遮瑕膏那般干燥。如果用在深肤色上,还有提亮肤色、让

肤色更健康的效果,原因是大部分深色的皮肤都会隐隐泛有不健康的青色。

C. 粉紫色隔离霜:粉紫色底乳有去黄并让肌肤呈现粉嫩的功效,所以一般都全脸涂抹。



底妆产品

底妆产品种类繁多,作用是遮盖皮肤瑕疵,均匀肤色,塑造完美的皮肤质感。聪明的读者不但要学会根据肤质选择适当质地的粉底,还应该学会不同质地粉底的组合使用,可以起到水油平衡的作用。比如保湿好的液体粉底用在面颊干燥区,而控油好的粉饼用在T区,这样既能防止皮肤干燥,又能局部控油延长妆效。所以,粉底分区使用既实用又方便。

3. 粉底液

粉底液含水分高,油分和颜料含量少,质地稀薄。一般分为两种,一种含水分和保湿成分多,更湿润轻薄,遮盖性一般。如果定妆不好,容易脱妆,适合皮肤干燥和喜欢淡妆的人。还有一种含控油成分,适合油性肤质,涂抹的时候要迅速,可以不用定妆。

4. 粉底霜

粉底霜含油分和颜料成分多,质地厚重,有很好的遮盖性,比较适合肤色较差,瑕疵较多的人使用。这种粉底油分含量高,特别适合干性皮肤。但是油性皮肤如果使用很多,加上卸妆不彻底的话,容易阻塞毛孔。

5. 粉底膏

粉底膏的粉质颜料含量较高,水分含量低,是固态粉底,遮盖性强,同时又不像粉底霜那么滋润油腻,所有肤质都可以使用。

6. 干湿两用粉饼

是采用粉质颜料为主要成分制作的粉底,既有一定的遮盖性还可以起到直接定妆的效

果,即可湿用也可以干用,特别适合油性皮肤好清爽的人以及希望快速化妆的人使用。

7. 蜜粉饼

由于滑石粉含量高,所以触感清爽细腻,但是和干湿两用粉饼相比,遮盖性就逊色不少,比较适合定妆和局部补妆使用。

8. 散粉

是一种粉质颜料,可以吸去多余油脂,起到定妆、延长妆效的作用,一般在粉底液或粉底霜后使用。分为珠光质地和哑光质地,前者适合晚妆、后者适合日常妆。

9. 遮瑕膏

用来局部遮盖黑眼圈、痘印或斑点。

