

最体贴中国女子的裸妆秘笈

- ◎ 百里挑一，找到专属你的绝配粉底
- ◎ 神来之笔，遮瑕膏就是一点遮百丑
- ◎ 铭记心间的裸妆三字经：薄、透、亮
- ◎ 马马虎虎的打底，会让你成为斑马人

化好裸妆再出门

美女都想学的裸妆魔法

水墨丫头 著



ARLTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽科学技术出版社

裸妆

化好 再出门

——美女都想学的裸妆魔法

OL必备的职场形象教程

居家主妇最青睐的万能妆容秘籍

草根女最钟情的平民美丽魔法

丑小鸭变身

白天鹅的妆扮法宝



图书在版编目(CIP)数据

化好裸妆再出门:美女都想学的裸妆魔法/水墨丫头
著. —合肥:安徽科学技术出版社, 2010. 4
ISBN 978-7-5337-4606-3

I. 化… II. 水… III. 女性-化妆-基本知识
IV. TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 038494 号

妆容创意: 牛 雯 陈登梅 胡 芬 曹艳华
摄影创意: 杜凤兰 陈忠萍 李 榜 李鑫男 陈东旭 赵梦莹 陈 涛
装帧设计: 刘 娟 余梦娜 刘秀荣 李伟华
美术指导: 吕 进 段志贤 杨林静 江 锐 李 波

化好裸妆再出门:美女都想学的裸妆魔法

水墨丫头 著

出 版 人: 黄和平 选题策划: 徐浩瀚 责任编辑: 徐浩瀚 陈 军 邵 梅
责任校对: 戚革惠 责任印制: 廖小青 封面设计: 刘 娟
出版发行: 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>
安徽科学技术出版社 <http://www.ahstp.net>
(合肥市政务文化新区圣泉路 1118 号出版传媒广场, 邮编: 230071)
电话: (0551)3533330

印 制: 合肥华云印务有限公司 电话: 0551-3418221
(如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂商联系调换)

开本: 889×1194 1/24 印张: 5.5 字数: 130 千
版次: 2010 年 4 月第 1 版 2010 年 4 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5337-4606-3

定价: 25.00 元

版权所有, 侵权必究



PART 1

裸妆，就是做个澄澈自然的素肌美人/1



- ◆ 1. 要裸妆，不要“裸奔” /3
- ◆ 2. 女人一半的幸福靠裸妆/5
- ◆ 3. 摘掉厚重面具，对华丽浓妆Say no/8
- ◆ 4. “伪妆”人见人爱的透明美肌/10
- ◆ 5. 攻克成功裸妆的“诺曼底防线” /12
- ◆ 6. 妆前保养必杀技之清洁/16
- ◆ 7. 妆前保养必杀技之保湿/18
- ◆ 8. 妆前保养必杀技之防晒/20



PART 2

看我纤纤素手 玩转“裸妆宝盒” /23

- ◆ 1. 我的美丽裸妆“利器”，你也有哦/24
- ◆ 2. 百里挑一，找到专属你的绝配粉底/27
- ◆ 3. 火眼金睛，挑选最适合你的粉底色/30



- ◆ 4. 饰底乳是底妆的美妙仙女棒/32
- ◆ 5. BB霜，“懒”得有范儿/34
- ◆ 6. 神来之笔，遮瑕膏就是一点遮百丑/36
- ◆ 7. 唱一曲“眉”花三弄——眉笔、眉粉、眉膏/38
- ◆ 8. 神秘眼影的色彩搭配/40
- ◆ 9. 细节美丽，眼线笔、眼线液or眼线膏/43
- ◆ 10. 睫毛弯弯有一套/45
- ◆ 11. 察“颜”观色挑腮红/47
- ◆ 12. 显摆显摆晶莹唇“彩”/49

PART 3

有妆若无妆，登上裸妆的“喜马拉雅山”/53

A 妙手芳心，打造无瑕清新派的精致五官/54



- ◆ 1. 铭记心间的裸妆三字经：薄、透、亮/54
- ◆ 2. 马马虎虎打底，会让你成为斑马人/56
- ◆ 3. 脸盘儿亮不亮，眉毛说了算/59
- ◆ 4. 睁一只眼，闭一只眼，三步画出水漾眼神/63
- ◆ 5. 娇柔红唇，就要让人想亲一口/67
- ◆ 6. 裸妆若是100分，定妆至少算80分/70

B

灰姑娘只要略施小技，变身公主很容易/74

- ◆ 1. 脸形虽不完美，但可以修饰/74
- ◆ 2. 单眼皮女生一样闪秋波/77
- ◆ 3. 痘痘再猖狂，也有办法让它遁无形/80
- ◆ 4. “死鱼眼”一样能绽放百变魅力/82
- ◆ 5. 巧手“粉刷匠”，刷掉讨厌的“熊猫眼”/85
- ◆ 6. 我敢发誓，绝对没有做隆鼻手术/88

C

新妆上街，“裸”就裸得理直气壮/90

- ◆ 1. “食色”性也，香甜水果妆的时尚诱惑/90
- ◆ 2. 五分钟通勤妆，高效OL裸妆秘籍/92
- ◆ 3. 不一样的新娘妆，看我灵动百变/95
- ◆ 4. 人间四月天，化个明媚春妆出游吧/98
- ◆ 5. 清凉裸妆，夏日白雪公主还是ME/100
- ◆ 6. 秋高气爽，“精”秋淡妆与节气唱和/103
- ◆ 7. “冬”醒妆，做个剔透可人的俏妹妹/106



PART



完美裸妆，献出 我的私家护肤心得/109



- ◆ 1. 补血大餐，我这黄脸婆吃成了苹果脸/110
- ◆ 2. 按摩加睡眠，经常排毒让肌肤水嫩嫩/113
- ◆ 3. 临睡前我会让皮肤“喝”多多的水/115
- ◆ 4. 精华素——不爱那么多，只爱一点点/117
- ◆ 5. 蜂蜜加红糖，NG黑头与皮肤的缠绵之恋/119
- ◆ 6. 生理周期巧护肤，秘籍啊/120
- ◆ 7. 皮肤四季护理“蓝皮书”/122

附录

穴位按摩， 中医帮你越按越美丽/125



PART / **裸妆，**
就是个**澄澈自然的**
素肌美人

什么是裸妆？顾名思义，裸妆就是看起来仿佛没有化过妆一样的妆容。事实上，裸妆也属于化妆的一种，其效果就是，没有丝毫化妆的痕迹，却看起来比没有化妆精致美丽了许多。



女人为什么要化妆？丫头经常会碰到这种问题。是啊，素面朝天不是很好吗？既省事，又不伤害皮肤，还省了一大笔化妆品钱，何乐而不为？可是，持这种观点是要挨批的哦！

要知道我们的脸就此一张，每天如不对她好好打理，认真修饰，怎么对得起独一无二的你这张脸、独一无二的你这个人啊！

1

要裸妆，不要“裸奔”

不化妆等于是裸奔

和身体的其他部位相比，我们的脸总是裸露在外面，长期“抛头露面”，真是饱受风霜，所以许多人年纪稍大一点，就看起来沧桑许多。要是不会靠一双妙手好好描一描，画一画，那怎么行呢。化妆，就等于给皮肤穿上一层精致外衣，让别人看起来赏心悦目，自己心情也大爽；不化妆，就意味着任脸部皮肤“裸奔”了，别人看着不舒服，自己感觉也不爽。

丫头每想到将自己脸部所有缺点赤裸裸地摆给外人看时，总会觉得大煞风景，不可忍受，即使是在亲爱的他面前。丫头是坚决抵制“裸奔”行为的，坚持百分百的完美主义。

有时遇到成天素面朝天、清汤挂面的MM，对着镜子抱怨，为什么爸妈不给自己一副好面孔呀？丫头只能在心里感叹，再好的玉也要雕琢才成器，再好的五官也要打扮才美丽。如果总是自怨自艾，却不愿意采取改进行动，“美”又怎么会自己跑来呢？

化妆是女人的专利

化妆是女人的专利，而这项专利可是古已有之，历史悠久。从李白赞扬杨贵妃的“云想衣裳花想容，春风拂槛露华浓”，到替父从军的巾帼英雄花木兰“当窗理云鬓，对镜帖花黄”，再到白居易诗中“妆成每被秋娘妒”的琵琶女……你瞧，古时的化妆就基本涵盖了士农工商等阶层，一点也不输给今人。怎么样，你是不是已经跃跃欲试了呢？



化妆是一种精致的态度

化妆与否，很大程度上还是一种对生活的态度。都说生活中因为有了女人才变得多姿多彩，事实上，女人因为有了化妆才变得美丽动人。所以在男人们感谢女人的同时，女人们也感谢世界上制造出化妆品的人。因为，正是这些不起眼的瓶瓶罐罐，让每个女人都有了好面色，好容光。

曾有人说过，女人可以不漂亮，但一定要精致。怎么精致？对于丫头这种“奔三”族来说，当然要靠化妆打扮来修饰。每次看到妆后的自己宛若二八少女，丫头心里就会涌起一种成就感、愉悦感。无论是工作、逛街、出游，丫头都能感觉到自己的朝气蓬勃，原来化妆不仅让脸变得年轻，心理也年轻了。



裸妆是美丽的主角

化妆很重要，大家都认可了，可又有MM抱怨说，我觉得化妆还是太伤害皮肤……

是这样的吗？那就让主角——裸妆，闪亮登场吧！

什么是裸妆？顾名思义，裸妆就是看起来仿佛没有化过妆一样的妆容。事实上裸妆也属于化妆的一种，其效果就是没有丝毫化妆的痕迹，却看起来比没有化妆精致美丽了许多。要分清楚，其中“裸”字并非“裸露”、完全不化妆的意思，而是妆容自然清新，虽经精心修饰，却无刻意化妆的痕迹，所以裸妆又被称为透明妆。

像大家熟悉的不少日韩明星，大部分是裸妆的忠实实践者。为了每天都呈现宛若天然的无瑕肌肤，丫头可是反复试验细心研究了N久，呵呵，如今终于算出师了，来吧，一起分享裸妆世界里的精彩吧！Come on！

有问必答

小青瓜问：丫头，我也是个热爱化妆的人，但是裸妆方面的东西我听说得比较少，反而是常听别人提及淡妆这个概念，并且我每天上班也会化点淡妆。那么裸妆和淡妆是一个概念吗？

丫头答：先要表扬小青瓜同学，因为这个问题很有代表性，丫头已经不止一次注意别人讨论裸妆与淡妆的差异。说到底，裸妆和淡妆都强调妆容的清淡，但侧重点不同。裸妆强调的是看不出化妆的痕迹，一种“裸”得自然的装扮。而淡妆，则是妆容不浓重，选择的化妆品颜色都比较淡，但看起来还是有化妆的痕迹。

女人幸福靠什么？事业？男人？家庭？只选择一样可不对，丫头觉得，只有事业有成、夫妻恩爱、家庭和睦都到位了，才算是完整的幸福。怎么去追寻这份完整的幸福，裸妆可是有一半的功劳哦。

虽然以貌取人看似肤浅，可在现实生活中外表与内涵总有着千丝万缕的联系，各行各业冒出来的美女经济、美女效应，让丫头不得不感叹——美，真的已是一种资本。所以，这儿要提醒聪明的女人，别总在是在内在美重要还是外在美重要这事上争论啦，必须内外兼修，才能立于不败之地哦。

2

女人一半的幸福靠裸妆

清新裸妆，迷住爱美之人

爱美之心，人皆有之，女人爱美，男人也爱看美女。要不然，男性时尚杂志《花花公子》的封面为何总是风情万种的美女；男人喜爱的各种车展、会展，也会挑选诸多美女模特；甚至连各种选美、模特大赛的观众中，男性也占大多数。所以丫头坚持认为，男人的确都是“视觉动物”。即使他口口声声说，最爱的还是素面朝天的你，但不妨碍他心目中存在着一个性感女神，也不影响他逛街时偶尔打望一下路边的美女，因为那是他对美的一种追求。

可是，对于男人的苛刻审美要求，女人实在是太难达到了。在穿着上，要是你追赶潮流穿得时尚，他会觉得你过于轻佻；要是你穿得规规矩矩，他又嫌弃你太过保守。化妆也是一样的道理，浓妆艳抹，他会觉得过于夸张，没有安全感；不施粉黛，他又会嫌呆板无趣。想来想去，还是裸妆最适合你。因为清新派的裸妆，不仅能让你看起来光彩照人，而且显得那么自然服帖，宛若天然的大美女。





自然裸妆， 让你做第一眼美女

美女江美琪曾唱过一首歌《第二眼美女》，里面说“美要第二眼才看到”，丫头不同意这个观点。要真等到第二眼，黄瓜菜都凉啦。所以对于尚未碰到心仪对象的MM而言，裸妆就是你展现自己最好的帮手。因为天生丽质的MM总是少数，大部分人姿色平平，而依靠裸妆来修饰，就能让你的优点变大，缺点缩小，轻松晋级美人圈。这样所谓的一见钟情、美丽邂逅……再也不只是电视剧里的情节啦，而是可能变为现实，发生在你身上哦。

精致裸妆， 抓住“长期饭票”

如果你已经找到了一张属于你的“长期饭票”，也不要过于得意、掉以轻心哦。毕竟，世事无绝对。女人们千万别以为有了另一半，就没有打扮的必要。为了替他节约那点化妆品费，就把自己迅速变到10年后的光景，那可划不来。更有甚者，丫头曾听到有BF对女友说，不要打扮得太漂亮了，不然心里没安全感。这个理由就更不合适了，什么叫安全感，真要变成那种搁哪里都放心的人，不安全的反而是女人了。

所以，丫头提醒姐妹们，在他面前，你就应该化个裸妆，把自己打扮得美美的，牢牢地抓住他的心。而美美的你，也是他的面子，到任何场合，他都会因为你的美丽而拥有满满的自豪感。

（这是丫头的经验之谈哦~~）

职场裸妆，助你事业有成

对于长期在职场打拼的女性而言，化妆更是一种礼节。丫头最崇拜的国内知名礼仪专家王春芝女士曾说过：“素面朝天是一种自然美，但女士上班或到各种正规场合化淡妆还是有必要的。适当的化妆会使人更具气质，更富内涵。”因此，要想成为真正知性、高雅的白领族，光靠得体的穿着还不行，裸妆也是一门必修的礼仪课。出色的能力，加上你完美无瑕的妆容，在职场自然游刃有余，事业有成哦！



得体裸妆，保持家庭和睦

即使你已经升级为母亲，大部分时间花在了柴米油盐、相夫教子上，也不能忽视了化妆打扮。越是成天劳碌，越要提防变成“黄脸婆”。要不然，等你到了“豆腐渣”的年龄，你亲爱的他却正当壮年，身边围着一堆年轻小丫头，你怎能安枕无忧呢？

如今，“小三”破坏家庭的事屡见不鲜，所以，咱们防患于未然总是好的。如果人到中年，接受不了复杂夸张的浓妆，就应选择适合自己的裸妆，让自己气质与容貌并存，间接消灭“第三者”的烦恼，裸妆可就是促进家庭和睦的好帮手了。再说了，年轻时尚的妈妈还能满足孩子小小的虚荣心呢，成为孩子在幼儿园炫耀的资本。

总结发言：裸妆可是成就了女人一半甚至一大半的幸福。那剩下的一半靠什么？自然就要靠各位美女内在的努力了，和丫头一起共勉吧！

3

说到化妆，尤其是彩妆，很多MM总会想到夸张炫目的眼影、浓厚加长的睫毛，还有厚厚的粉底和红艳艳的双唇……似乎只有浓重的色彩才能打造出美丽。记住，这种想法可早过时了！正所谓“清水出芙蓉，天然去雕饰”，在如今这个崇尚纯真与自然的年代，清新自然的美才更有吸引力。因此，抛弃华丽的浓妆，选择淡雅的裸妆，才是你今日的明智之举。

摘掉厚重面具， 对华丽浓妆Say no



自然通透的裸妆

裸妆与浓妆同属于彩妆范畴，化妆用品也差不多，不外乎粉底、眼影、睫毛膏、腮红、唇膏之类。但是，两者的效果完全不一样。华丽的浓妆是在脸上过多地堆砌化妆品和色彩，人为地改变自己的外貌，仿佛给人带了一副厚重的面具，让人迷失了自我。

裸妆虽然也需要化妆品的修饰，但呈现的是十分自然的外貌。选择合适的化妆品，对五官进行精心适度的修饰，不知不觉中，你的五官有了变化，肤色变得更完美。但是这种变化又不是夸张的，是可以让人接受的。虽然轻描淡写，却使脸部肌肤看起来更通透，整个脸部妆容显得自然而美丽。

健康安全裸妆

浓妆与裸妆的安全性也不一样。浓妆需要大量的色彩，长期使用过多的化妆品，对肌肤有很大的伤害。如果选择的是劣质的化妆品，或者妆后保养不够，还有可能会导致皮肤出现问题。比如，丫头就见到不少MM虽然勤于化妆，但却疏于卸妆，长期任由化妆品残渣留在脸上的下场就是肤质越来越糟糕，以至于让MM们对化妆避而远之。

与浓妆相比，裸妆要安全得多。因为裸妆呈现出的妆容比较自然，脸上需要堆积的化妆品色彩也比较少，只要做好卸妆与保养工作，对肌肤伤害并不大。事实上，裸妆还能起到保护皮肤的作用。因为裸妆更注重妆前保养工作，细心保养能使肌肤呈现健康的状态。在化裸妆时，我们需要先打一层底妆，也就是给脸上涂上粉底和隔离霜，这样能在我们的皮肤表层形成一层保护膜，将紫外线、灰尘等污染统统隔离在皮肤外面，同时也减少了后面的化妆品对皮肤的刺激。这样一来，妆好看，又不伤皮肤，简直是一举数得。因此，健康安全的裸妆才越来越受到爱美女士的青睐，甚至已成为国外某些女性的职场妆容。



广泛应用的裸妆

浓妆一般适合于派对、晚会等场合，如果用于日常妆扮，则显得过于夸张。但是裸妆适用的范围要广多了。不管是日常妆扮、职业妆、约会妆，还是新娘妆，自然清新的裸妆都有用武之地。甚至在不同季节，巧手的你略加变化，即可以创造出适应节气的时令妆。

所以说，裸妆可是一门令你终身受益的美丽学问哦！

说到“伪装”，大家都会想到“伪君子”“欺骗”之类的贬义词。不过此“伪妆”非彼“伪装”，丫头说的“伪妆”可是大家都喜爱的美丽魔法——裸妆。传说有些日本女人卸妆后的样子连老公也认不出来。听上去虽然有点吓人，不过如果真能学会如此高深的修饰功夫，那别人认不出来就认不出来吧！

每个人的肤质不一样，不可能每个人都有完美的中性肌肤。因此，如何让各种肤质的MM都能通过裸妆拥有透明美肌，重点在于八个字：“知己知彼，百战百胜。”只有首先了解了自己肌肤的特点，才能学会如何对症下药，找到“伪妆”的窍门。

4

“伪妆”人见人爱的透明美肌



先控油，再上粉

油性肌肤的特点是皮肤油脂分泌旺盛，脸上、两侧鼻翼经常油亮亮的，毛孔粗大，肤质粗糙，皮质厚且容易生暗疮、粉刺。

针对这种情况，化妆前一定要先控油，从洗脸到护肤要选用无油的清爽系列护肤品。选择粉底时，尽量不要选用过于油腻的粉底液，可以试试干湿两用粉底或粉底霜。将海绵打湿蘸上粉底，轻按在脸上，之后再扑上蜜粉，既可吸干油脂，又可以让清透的底妆效果更持久。

油性肌肤尤其要注意的是补妆问题，因为肌肤出油会导致妆容变花。所以，MM们不妨随身带着吸油面纸以及粉饼，可以随时补妆。

控油Tips

早晨出门之前，将冰块用毛巾包裹起来，敷在脸上10分钟，令肌肤表面温度下降，出油现象会立即被抑制，这时再开始化妆，能保证小脸清清爽爽。

油性
肌肤