

雪莉 ● 主编



「零基础学裸妆」



全面裸妆技巧解读，
打造清新美颜妆容

从零开始学裸妆，

无论是底妆、眼妆、唇妆、眉妆，
妆妆轻松上手，完美呈现



「零基础学裸妆」

雪莉·主编

吉林出版集团
吉林科学技术出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

零基础学裸妆 / 雪莉主编. — 长春: 吉林科学技术出版社, 2012. 7

ISBN 978-7-5384-6005-6

I. ①零… II. ①雪… III. ①化妆—基本知识 IV.
① TS974. 1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 154699 号

零基础学裸妆

主 编 雪 莉
出 版 人 张瑛琳
责任编辑 晋 欣
封面设计 欢唱图文制作室 吴风泽
制 版 欢唱图文制作室 吴风泽
开 本 780mm×1460mm, 24开
字 数 300千字
印 张 11
版 次 2012年8月第1版
印 次 2012年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021

发行部电话/传真 0431-85635177 85651759 85651628
85677817 85600611 85670016

储运部电话 0431-84612872

编辑部电话 0431-85619083

网 址 www.jlstp.net

印 刷 长春新华印刷集团有限公司

书 号 ISBN 978-7-5384-6005-6

定 价 29.90元

如有印装质量问题 可寄出版社调换

版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635185

8

第一章

塑造逆龄美肌， 做好裸妆基本功



知己皮肤美丽打底第一步 /10

- 你真的了解你的皮肤吗 /10
- 中性皮肤测定及护理方法 /11
- 油性皮肤测定及护理方法 /11
- 干性皮肤测定及护理方法 /12
- 混合性皮肤测定及护理方法 /12
- 敏感性皮肤测定及护理方法 /13
- 问题肌肤测定及护理方法 /13

深层呵护，打造妆前最佳状态 /15

- 早、午、晚三步护理基础好 /15
- 正确洁面最重要 /16
- 全面击退角质，还原逆龄美肌 /19
- 夜间修复，彻底养护肌肤 /22

28

第二章

质感底妆，吹响 裸妆大战的冲锋号



选对粉底打造 清新透气妆 /30

- 最适合自己的饰底乳选择法 /30
- 不同粉底的上妆要点 /32
- 粉状粉底塑造陶瓷感美肌 /35
- 蜜粉定妆提升持久效果 /36

完美遮瑕实现 零瑕疵肌肤 /39

- 不同遮瑕品及使用要点 /39
- 遮盖小瑕疵 /45
- 遮盖小细纹 /46
- 隐藏黑眼圈 /48
- 隐藏眼袋 /51

- 遮盖痘痘 /52
- 隐藏粗毛孔 /53

质感底妆成就 完美妆容 /57

- 细腻柔光底妆 /57
- 哑光清透底妆 /58
- 珍珠润泽底妆 /60
- 古铜光芒底妆 /61
- 立体熟练底妆 /62

66

第三章

分步拆解裸妆秘笈， 轻松掌握妆法要领

LING JI CHU XUE LUO ZHUANG

眉妆 /68

- 眉妆工具及使用要点 /68
- 打造最佳眉形法则 /69
- 修整眉毛 /70
- 描画眉毛 /71
- 眉色晕染术 /73
- 调整眉形 /75



眼妆 /78

- 眼线工具及使用要点 /78
- 6大窍门打造魅力眼线 /79
- 分区域打造清晰眼线 /80
- 精致美目内眼线 /82
- 延长眼形的眼线画法 /84
- 斑马眼线法成倍放大眼睛 /86
- 粘贴假睫毛技巧 /87
- 单束假睫毛的粘贴技法 /89
- 下垂感假睫毛粘贴技法 /91
- 偷懒单色眼影妆 /92
- 美感渐变色眼妆 /93
- 轻熟女大眼润泽妆 /94
- 神采飞扬大眼妆 /96
- 甜美风情亮眼妆 /98
- 复古潮流裸眼妆 /101



腮红 /102

- 不同腮红的使用要点 /102
- 必须入手的腮红小物 /102
- 腮红形状与脸型的搭配 /103
- 不同类型的腮红打法 /104
- 基础腮红修容纠错 /105
- 双色腮红收敛妆 /106
- 粉嫩减龄腮红妆 /107
- 珠光粉透微笑妆 /107

唇妆 /108

- 唇妆产品使用要点 /108
- 必须入手的唇妆小物 /109
- 打造理想唇形的基本法则 /110
- 勾勒完美唇形技巧 /111
- 动人唇色上妆技巧 /114
- 迷人金属唇妆 /115
- 嫩粉果冻唇妆 /117
- 丰润迷情唇妆 /118



第四章

明星级裸妆秀场， 此处无妆胜有妆

120

L I N G J I C H U X U E L U O Z H U A N G

蜜糖派裸妆 /123

底妆部分 /123

眼妆部分 /124

眉妆、唇妆部分 /125

森女派裸妆 /127

底妆部分 /127

眼妆部分 /128

眉妆、唇妆部分 /131



学院派裸妆 /133

底妆部分 /133

眼妆部分 /134

眉妆、唇妆部分 /135

清纯派裸妆 /137

底妆部分 /137

眼妆部分 /138

叛逆派裸妆 /141

轻盈裸效底妆 /141

萌动的圆圆大眼妆 /142

率真的橘色腮红 /145

橙色唇妆 /145

波米裸妆 /147

健康的哑光素肌感底妆 /147

珠光亮彩眼妆 /148

自然的阳光色腮红 /151

棕橘色唇妆 /151

雅典裸妆 /153

轻薄的有氧底妆 /153

深邃的拉长式眼妆 /154

素雅的砖色腮红 /157

裸色唇妆 /157

韩风裸妆 /159

无瑕轻盈哑光底妆 /159

明亮的润泽眼妆 /160

甜美的橘色腮红 /163

蜜桃唇妆 /163

法式裸妆 /165

自然暖色系底妆 /165

甜美的下垂式眼妆 /166

清透的暖粉色腮红 /169

裸色唇妆 /169



胜过微整形的 裸妆秘笈， 与整形说再见

LING JICHU XUE LUOZHUANG

消除不对称的脸型
脸型不对称，面部比例失调 /172

脸部特点分析与修饰要点 /172

修饰肤质，使底妆细腻
多层双眼皮，眼睛有沉重感 /178

脸部特点分析与修饰要点 /178

LING JICHU XUE LUOZHUANG

点亮眼神，瞬间迷人
脸颊婴儿肥，重塑整体轮廓 /184

脸部特点分析与修饰要点 /184

改善暗哑肤质、舒展五官
五官扁平，塑造立体感 /190

脸部特点分析与修饰要点 /190

强调个性、加深印象
内双眼皮，强调眼部轮廓 /196

脸部特点分析与修饰要点 /196



LING JICHU XUE LUOZHUANG

从少女到时尚女郎的蜕变
唇色黯淡，体现少女娇润度 /202

脸部特点分析与修饰要点 /202

重塑整体轮廓的精致感
唇线不清晰，雕琢轮廓精致度 /208

脸部特点分析与修饰要点 /208

超模扮靓发妆宝典， 全力释放 完美气场

睫毛闪耀的甜辣恶魔范儿 /216

轻薄仿裸肌 /216

魔眼玩偶派彩妆 /217

外翻式编辫盘发发型 /220

焕发清纯的甜美可人范儿 /221

轻量级魔女彩妆 /221

松散内扣式盘发发型 /222

柔美气质的邻家姐姐范儿 /225

束感 & 裸色甜美彩妆 /225

发髻式 BOB 发型 /228

灵修饰感的

幻美仙女范儿 /229

零修饰感透明彩妆 /229

波浪式外翻发型 /232

梦幻细腻的

精灵萌女范儿 /233

梦幻精灵风萌女彩妆 /233

精灵风内卷发型 /236

清甜华丽的

美眸乖女范儿 /237

美眸乖乖女彩妆 /237

甜美内扣式束发发型 /238

饱满优美的

高贵淑女范儿 /241

立体小颜彩妆 /241

反转刘海式盘发发型 /242

成熟性感的

熟辣野猫范儿 /245

单色调小野猫彩妆 /245

柔和外翻卷发型 /248

沉稳优雅的

职场女王范儿 /249

酷辣猫女彩妆 /249

多层次高点盘发发型 /250

娇俏透明的

水感清爽范儿 /253

娇俏透明感彩妆 /253

梨花卷发发型 /256



复古魔幻的

甜蜜公主范儿 /257

80' S 复古潮流彩妆 /257

麻花辫刘海团子发型 /258

干净甜美的

活力少女范儿 /261

半包围电眼彩妆 /261

外翻式编辫 BOB 发型 /262

第一章

Di Er Zhang

塑造逆龄美肌， 做好裸妆基本功

● 知己皮肤，美丽打底第一步

你真的了解你的皮肤吗
中性皮肤测定及护理方法
油性皮肤测定及护理方法
干性皮肤测定及护理方法
混合性皮肤测定及护理方法
敏感性皮肤测定及护理方法
问题肌肤测定及护理方法

不早午晚三步护理基础好
正确洁面最重要
全面击退角质，还原逆龄美肌
夜间修复，彻底养护肌肤

● 深层呵护，打造
妆前最佳状态

ER



FROM

CHINA

零基础
学裸妆

知己皮肤 美丽打底第一步



你真的了解你的皮肤吗？

- ☑ 了解自己的肤质与特点，才能更好地护理肌肤，并使妆容保持清爽。请根据下面的类型检测自己的肌肤状态吧！

干性肌肤

- ☐ 皮肤粗糙，上妆不均匀
- ☐ 两颊起皮，干燥粗糙
- ☐ 洗脸后皮肤紧绷感明显
- ☐ 眼周、嘴角有明显小细纹
- ☐ 皮肤无光泽，缺乏弹性

应对方案

维持肌肤的水油平衡，不要过度清洁造成干燥，洁面后用化妆水与乳液进行保湿护理。

敏感性肌肤

- ☐ 两颊毛细血管明显，有红血丝
- ☐ 肌肤容易受到外界变化影响
- ☐ 使用保养品时，易红易痒
- ☐ 皮肤质地轻薄
- ☐ 肤色不均，易留斑点和痘印

应对方案

注重保湿。增加肌肤含水量和加强肌肤屏障功能，增强抵抗力，减少外界对皮肤的刺激。

油性肌肤

- ☐ 早晨额头和鼻子出油
- ☐ 鼻翼黑头明显
- ☐ 肌肤粗糙，毛孔粗大
- ☐ 易长痤疮
- ☐ 化妆后易脱妆

应对方案

保持肌肤清爽，及时清除脸部的多余角质和油污，控制油脂分泌，避免堵塞毛孔。

混合性肌肤

- ☐ T字区和额头易出油
- ☐ 两颊肌肤干燥
- ☐ 同时具有干、油性皮肤特点
- ☐ 皮肤油脂分泌不平衡
- ☐ 毛孔只在鼻侧、额际略为明显

应对方案

干、油部位分开清洁护理，干燥部位着重保湿，定期分区做面膜，平衡水油。



中性皮肤测定及护理方法

特点

因皮脂分泌适量而形成的理想皮肤。中性肤质会随年龄、气候、身体状况、饮食等因素的变化而改变。

日常护理

在选择卸妆清洁产品时，若产品商标中注明中性肤质者适用，即适合此类肤质使用。

对于中性肤质而言，只需随着季节变换选择保养品即可。夏天时选择较清爽抑制油脂分泌的产品；冬天时则侧重选择较保湿及滋润的产品。

为了达到油脂及水分平衡，不致产生紧绷感，洗完脸后还需使用化妆水，以达到再次清洁的效果。在化妆水的选择上，选择滋润型或正常皮肤专用的化妆水即可。



油性皮肤测定及护理方法

特点

皮脂分泌旺盛，毛孔粗大，肤色较暗，油腻，容易流汗；皮肤不易老化，不易产生皱纹；易长痤疮，易留色素斑、凹洞或疤痕结节；化妆时易脱妆；在皮肤检测仪下观察，常常检测到黑头或白头等瑕疵；夏季是油性皮肤的多发季节。

日常护理

每天早晚彻底地清洁皮肤是油性皮肤护理的重点内容。每天早上先用 40℃ 左右的温水湿润面部，然后使用易溶于水的洁肤品，如洗面奶、香皂等彻底地清除皮肤表面的油脂和污垢，必要的时候可以使用脸刷，接着用冷水再洗一遍使面部血管收缩，减少皮脂的分泌。洗脸后，用收敛性化妆水整肤，使在清洁过程中扩张了的毛囊口收缩，最后涂上适合中性皮肤使用的日霜。

为了更为彻底地清除皮肤表面的油脂、死细胞和毛孔当中的污垢，每周还要使用中性的磨面膏对皮肤进行 1~2 次深层清洁，磨面要在早上进行，磨面之后一定记得涂上有湿润作用的日霜。

小贴士

底妆讲究恰到好处，对于肤质较好的肌肤，只需要在修饰的部位涂粉底或遮瑕即可，用尽可能少的粉底，才能不留痕迹的均匀肤色，呈现亮泽质感。

干性皮肤测定及护理方法

特点

肤质细腻，较薄，毛孔不明显，皮脂分泌少而均匀，没有油腻的感觉；皮肤比较干燥，看起来显得干净、细腻而美观。这种皮肤不易生痤疮，且附着力强，化妆后不易脱妆，但干性皮肤经不起外界刺激，如风吹日晒等，受刺激后皮肤会潮红，甚至灼痛；容易老化起皱纹，特别是眼部周围、嘴角处最容易产生皱纹。



日常护理

干性皮肤保养最重要的一点是保证皮肤得到充足的水分。首先在选择清洁护肤品时，不要选用碱性强的洁面品和香皂等，以免抑制皮脂和汗液的分泌，使得皮肤更加干燥。

清洁面部时，如果你的洁面乳没有滋润成分，或是洗面后感觉面部比较干燥或紧绷，应在彻底清洁面部后，立刻使用保湿性化妆水或乳液来补充皮肤水分。如果有条件，每周可做一次薰面及营养面膜，以促进血液循环，加速细胞代谢，增加皮脂和汗液的分泌。睡前可用温水清洁皮肤，然后按摩3~5分钟，以改善面部的血液循环，并适当地使用晚霜。次日清晨洁面后，使用乳液或营养霜，来保持皮肤的滋润。

混合性皮肤测定及护理方法

特点

同时存在两种不同性质的皮肤为混合性皮肤。一般在前额、鼻翼、下巴处为油性肤质，呈现毛孔粗大、油脂分泌较多的特征，而其他部位如面颊部，呈现出干性或中性皮肤的特征。

日常护理

每天清洁皮肤时，出油的部位多洗一次，在油性区需每隔三天用磨砂膏进行一次深层清洁，要定期给肌肤大扫除。比如在敷脸的时候一定要分区做面膜，T字部位使用清爽的面膜，干燥部位使用保湿、营养面膜。在日常保养时，要加强保湿工作，不要涂油腻的保养品。干燥的区域要着重保湿，用热敷促进新陈代谢，用化妆水、保湿乳液加强保湿。

敏感性皮肤测定及护理方法

特点

皮肤细腻白皙，皮脂分泌少，较干燥。其显著特点是接触化妆品后易引起皮肤过敏，出现红肿、痒等症状，对烈日、花粉、蚊虫叮咬及高蛋白食物等也易导致过敏。

日常护理

用温和的洗面奶洗脸，洗脸水不可过热过冷。早晨可选用防晒霜，以避免日光伤害皮肤，晚上可用营养化妆水增加皮肤的水分。此外，还应注意出入居室要尽量避免温度的急剧变化，可采取必要的防护措施，使皮肤免受过冷或过热的刺激。皮肤出现过敏后，要立即停止使用任何化妆品，对皮肤进行观察和保养护理。在这期间，不要用太热的水洗脸，以避免刺激皮肤，更不能使用肥皂和香皂，因为肥皂和香皂中的碱会加重皮肤过敏的症状。

根据肌肤状况选择护肤品

无论白天还是晚上，一般情况下皮肤容易出油要选择质地清爽的乳液，而皮肤较干燥时应使用滋润的面霜。而具有修复效用的晚霜，对于新陈代谢旺盛的年轻肌肤没有必要使用；如果肌肤出现缺水、黯沉、老化等问题，就要在肌肤吸收能力最好的晚间，修护肌肤白天受到的损害，并补充营养。



问题肌肤测定及护理方法

黑斑、雀斑皮肤

黑斑肌肤呈褐色，出现于眼部、嘴角。大多是由于紫外线吸收过量引起的，另外肝脏功能障碍、长期睡眠不足或使用劣质化妆品等都易引发黑斑。雀斑肌肤呈淡褐色，出现在眼睛周围、颊部、鼻梁为多。雀斑产生的原因为先天遗传或后天激素分泌异常、紫外线过量刺激等。

日常护理

黑斑、雀斑皮肤需注重持续性且具效果的日晚间保养。多吃含维生素食物，避免阳光照射，注意防晒。此类肌肤应选择具有美白、滋润、防晒效果的保养品。

粗糙皮肤

粗糙皮肤表现为表皮干燥、不光滑，化妆时易不匀成块、无光泽。造成皮肤粗糙的原因是由于皮肤表面油分、水分受到冷风或阳光的侵袭；另外皮肤角质肥厚，新陈代谢不良，缺乏保养，也会形成粗糙的皮肤。

日常护理

粗糙皮肤应注重保持肌肤的水分及油分，每周做两次营养面膜，多吃紫菜、海带、菠菜、青椒等食物。

在保养品的选择方面，应选择滋润性强、具有高保湿功能、有软化角质功效的保养品。

痤疮皮肤

痤疮皮肤可表现为下列四种情况。白头痤疮：皮脂囤积在毛孔内阻塞出口，皮脂和角质在毛孔中混合而成白色凸起状态。黑头痤疮：皮脂前端接触到空气而氧化变黑。炎症：在皮脂囤积的毛孔中细菌繁殖，产生炎症状态。严重痤疮：炎症状态恶化，细菌繁殖愈来愈多，皮肤呈化脓现象。

青春期因皮脂分泌活跃，大量皮脂分泌使角质增厚而堵塞毛孔，从而容易形成痤疮。另外，维生素缺乏、胃肠功能障碍、肝脏功能障碍、过度疲劳或睡眠不足、刺激性食物摄入过多以及生理周期时都有可能形成痤疮。

日常护理

痤疮皮肤的保养重点应放在清洁方面，不要随便挤压痤疮。少吃刺激性食物，多喝温水，多吃蔬菜、水果、牛奶等食物。调理胃肠，防止便秘。对于严重的痤疮，应保持脸部清洁，停止按摩、化妆及使用乳液。要使用具有消炎镇静作用的收敛性化妆水。对于黑白头痤疮，应注重清洁肌肤及使用柔软型化妆水，施以轻柔按摩以促进新陈代谢。值得注意的是，痤疮皮肤应选择具有消炎、抑制皮脂分泌功效的保养品，使用能够去除油脂和污垢的清洁用品，还要确保所选用保养品温和、无刺激性。



根据肌肤状态随时调整上妆对策

好的肌肤状态是一个完美妆容的基础，在化妆前正确认识自己肌肤的状态是非常重要的。不过肌肤由于种种原因并非一成不变，其状态好坏会随睡眠、季节、生理期而发生变化。

满足不同状态下肌肤的需要，这样妆面才能持久、自然。比如，夏季皮脂分泌旺盛，洗脸后不会产生紧绷的感觉，并且很快就会觉得又出油了。因此，上妆前不用涂润肤霜，否则粉底在脸上会挂不住。

深层呵护， 打造妆前最佳状态



早、午、晚三步护理基础好

- ☑ 每天坚持对肌肤进行必要的护理，是打造健康美肌的前提。根据不同时间肌肤的不同状态，正确进行呵护，是保证肌肤健康的关键。

清晨的护理

在上妆前，通过基础清洁与按摩护理，可以唤醒肌肤活力，消除油腻感，使底妆更加服贴，呈现清爽妆容。顺序为。

洁面：彻底清除新陈代谢引起的死皮及多余油污，使肌肤洁净。

化妆水：洁面后，通过化妆水充分补充水分，并使肌肤从偏中性状态恢复成弱酸性状态。

乳液：用化妆水补水后，涂抹乳液补充油分，并达到锁水、柔肤的效果。

按摩：提升肌肤滋润感，紧致肌肤，有助上妆。

隔离霜：出门前使用可以隔离彩妆、紫外线等侵害的隔离霜，保护肌肤不受外界因素影响，防止肌肤老化。

日间的护理

对于习惯化妆的上班族，长时间处于干燥房间，随时调整肌肤干燥状态是护理要点。常备喷雾，及时补救花妆，是避免肌肤出现粉刺等问题，保持清爽感的关键。顺序为。

喷雾：感觉特别干燥时，用喷雾美容水喷脸，再用面巾纸吸除多余水分，使肌肤滋润、清爽。

吸油：在出油的T字区等部位，用吸油纸将多余油脂吸除，避免油污刺激肌肤。

补妆：清除混杂油污的花妆部位，使肌肤恢复清爽感。



夜间的护理

针对疲惫的肌肤，通过深层护理，可以使肌肤完全恢复整洁的素面状态，同时获得舒缓作用。顺序为。

二次清洁：晚上要通过卸妆、洁面，彻底清除脸部彩妆与油污，使肌肤尽快恢复清爽状态。

化妆水+乳液：通过化妆水与乳液补充洁面时一起洗掉的水分与油分，补水保湿。

美容液：在肌肤特别干燥时，可以使用美容液进行修护。

按摩：在卸妆时进行轻柔按摩，促进血液循环，提升新陈代谢，有助于排除废物。

正确洁面最重要

洁面秘笈大公开

洁面是晨间肌肤护理的基础步骤，用洁面品揉搓出丰富而细腻的泡沫，很小的泡沫更容易温和无负担地清除肌肤中的污垢。可以借助打泡工具，使泡沫更加丰富细腻。

用丰富的泡沫在肌肤表面滚动洗颜



1 ↑ 双手自眉心开始向两侧发际方向，呈纵向螺旋状柔和滑动清洁额头。

2 ↑ 自鼻翼两侧开始沿颧骨弧线，由内向外打圈清洁脸颊。



小贴士

如果肌肤非常干燥，早上只用清水清洗即可。热水易破坏皮脂膜，使肌肤变得更干。如果是油性肌肤，在使用保湿洁面品洁面后，用冷水冲洗，可以收缩毛孔，延长清洁后肌肤再次出油的时间。正常状态下的肌肤，可以选择弱酸性洁面乳或无添加剂的洁面皂。