



彩妆篇
芳菲◎著

平民 变公主

芳菲老师教你

FANGFEI LAOSHI JIAONI
PINGMIN BIAN GONGZHU



(随书附赠示范 DVD)



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAITS PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



芳菲老师教你
平民变公主
芳菲 〇 著 彩妆篇

图书在版编目 (CIP) 数据

芳菲老师教你平民变公主·彩妆篇 / 芳菲著. —福州: 福建科学技术出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5335-3917-7

I. ①芳… II. ①芳… III. ①女性—化妆—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 124540 号

书 名	芳菲老师教你平民变公主——彩妆篇
著 者	芳菲
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	福建新华发行 (集团) 有限责任公司
排 版	福建科学技术出版社装帧室
印 刷	福建彩色印刷有限公司
开 本	889毫米×1194毫米 1/24
印 张	6
图 文	144码
版 次	2011年10月第1版
印 次	2011年10月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-3917-7
定 价	35.00元 (赠1DVD)

书中如有印装质量问题, 可直接向本社调换



FANGFEI LAOSHI JIAONI F... IN
BIAN GONGZHU

芳菲老师教你

平民 变 公主

彩妆篇 芳菲○著



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社
THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTING GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

自序



爱上化妆

上高中时，我就曾偷偷地把妈妈的唇膏涂在嘴唇上，再用手轻轻地搽到最淡。到了教室，同学们议论我是不是涂口红，我矢口否认。臭美从那时开始萌芽。1994 年因机缘巧合，我进入了化妆行业。一发不可收拾，我开始疯狂地爱上化妆。至今为止，由我化妆出嫁的新娘已经近万。看着她们对镜凝望，脸上带着满意的微笑，我便无比幸福。女孩们说：如果每天都能这么美丽该多好啊！

久而久之，我开始将繁杂专业的化妆程序简化创新。专业的化妆术语，转化成简单易懂的口语。复杂的十几步的眼妆，用两只手指就可完成。一个完整的妆容加上发型 10 分钟就能搞定。所有的化妆程序加上简单的生活发型，只要你认认真真地学习 10 小时即可完全掌握。

教授化妆课程已经近 10 个年头了，每堂课下来，每一个动作完成后，学生们总会惊喜地说：“哦，原来可以这么简单！”是的，化妆就是这么简单。为了让更多爱美的人能掌握简单易懂的化妆方法，我将在书中与大家分享多年来总结的经验。

如果你对化妆一窍不通，这本书将是为你量身定做的；如果你对化妆一知半解，那么这本书将为你解答疑惑，帮助你纠正不当的方法。从认识化妆品和化妆工具，到简单的化妆步骤，只要你按照书中所教的步骤一步一步做，你一定学得会。美丽的你就不远处。



化妆的好处与坏处

爱美的女孩想化妆，却不会化妆；爱美的女孩想化妆，又害怕化妆。

我常问初来学习的学生：“这么简单为什么不做呢？”她们的回答往往是，怕化妆伤害皮肤。有的学生说，化了妆，卸妆后，脸就很难看。还有的说，觉都睡不够，哪有时间化妆啊？更有的就直接回答，懒。

不知道你是否也持有这样的心态呢？每次听到这样的话，我都说：“天哪，我的脸画了十几年了，好像还好好的，没见毁容呢！”如果你真的想变美丽，方法有很多。

没有时间化妆？ 勤加练习，每天 10 分钟就可以。

懒惰？ 找一个原来比你丑，学习化妆后打扮得很美的人来刺激你。

不会？ 按照这本书的方法 10 小时就可以学会。

化妆伤害皮肤？ 明星也是因为化妆才那么美，卸妆后也不见得人家毁容。只要把脸洗干净，反倒可以保护皮肤。



选适合自己的化妆品

面对琳琅满目的化妆品和令人眼花缭乱的化妆品牌，怎么选呢？有人说这个好，有人说那个好。名牌就一定好用吗？我的原则是：先了解自己。你是什么肤质的？你是什么脸型？你是什么眼型？了解自己的特点，然后再选化妆品。名牌不一定都好用，但是底妆我建议选名牌一定不会错啦！眼妆和唇妆的可以选择一些中档的，颜色纯正的，而且尽量是小盒装的，不适合自己的话，换成其他品牌也不心疼。

很多的化妆品柜前，导购小姐都会帮你试妆，可以半张半张脸试。两边脸的妆容可以不一样，近看看，远看看，带上闺蜜一起帮忙看看哪边的好看，或者带上相机拍下来，回家慢慢看，选择后再买。买化妆品时千万不要太冲动，不然会买回一堆放在家供到过期。

每一期课前，学生们常常都会从家里带来一堆化妆品。我常帮她们归类分堆。不适合她们的，就和其他美眉交换。如果你买了不喜欢的化妆品，千万别放着，一不小心就过期了，大方地送给可以用的闺蜜，还能换来她对你的感谢呢！



Contents 目录

第一章◎原始眉修眉——美妆第一步 007

- 一、认识修眉工具 /008
- 二、什么是标准眉 /008
- 三、如何正确又简单地修眉 /010

第二章◎妆前皮肤护理——完美底妆前的重要步骤 013

- 一、洗脸，你的方法正确吗 /014
- 二、调肤，皮肤的二次清洁 /016
- 三、护肤，每天必不可少 /017
- 四、日常护理你坚持了吗 /018
- 五、不同肤质及问题皮肤的护理 /019

第三章◎打底——会遮的女人最美 023

- 一、认识底妆产品 /024
- 二、如何均匀上底妆 /026
- 三、夏天油性皮肤打底方法 /027
- 四、立体打底，让你摆脱大饼脸 /029
- 五、底妆工具的清洁 /031

第四章◎定妆与遮瑕——让底妆持久无瑕 033

- 一、认识定妆产品 /034
- 二、定妆的方法 /034
- 三、细纹、斑点、痘痘和毛孔的遮瑕小秘方 /036
- 四、定妆工具的清洁 /037

第五章◎完美腮红——妆出红润好气色 039

- 一、刷腮红的产品和工具 /040
- 二、如何万无一失刷腮红 /040
- 三、高光和暗影修容让你大脸变小脸 /043
- 四、各种脸型的修容和刷腮红的方法 /045



第六章◎眼妆——妆之灵魂 049

- 一、小眼变大眼的法宝——美目贴 /050
- 二、如何画眼线，轻松拥有明眸大眼和细长媚眼 /052
- 三、如何巧手画眼影，教你十款简单时尚百搭眼影 /057
- 四、不伤眼皮也让睫毛自然卷翘 /079

第七章◎画眉——三笔画出自然眉 085

- 一、认识画眉的工具 /086
- 二、前粗后细画出自然眉形 /086

第八章◎唇妆——点睛之笔 089

- 一、护唇用品 /090
- 二、浅色唇妆的打造 /090
- 三、深色唇彩的画法 /091
- 四、巧用唇妆让你的唇形更加完美 /092
- 五、教你画出烈焰红唇 /094



第九章◎轻松卸妆，干净洁面 097

- 一、卸妆第一步——眼部 /099
- 二、卸妆第二步——唇部 /101
- 三、卸妆第三步——面部 /101

第十章◎长脸和圆脸美眉的化妆术 105

- 一、长脸美眉的完整化妆术 /106
- 二、圆脸美眉的完整化妆术 /112

第十一章◎各种眼型的惊天大变身 121

- 一、内双眼也能闪亮迷人 /122
- 二、下垂眼的瞬间提拉术 /125
- 三、线双眼变身漂亮双眼皮 /128
- 四、鱼泡眼轻松消肿 /132

第十二章◎几种简单发型 135

- 一、丸子头 /136
- 二、侧丸子头 /138
- 三、麻花髻子头 /139
- 四、三股双添 /141
- 五、简单半头 /143



第一章

FANGFEI LAOSHI JIAONI PINGMIN BIAN
GONGZHU

原始眉修眉—— 美妆第一步

化妆的正确流程是：修眉——妆前护肤——打底——定妆——腮红——眼妆——画眉——唇妆。

修眉是化妆的第一个步骤。眉最为重要的作用是平衡面部线条。修好眉形，就能立刻修饰脸型，传达出个人特质。而杂乱无章的眉形，只会显示出你的邋遢。眉毛调整好了，人的运道也许会不一样哦。如果你还是原始眉，那么第一步先来把眉修好。



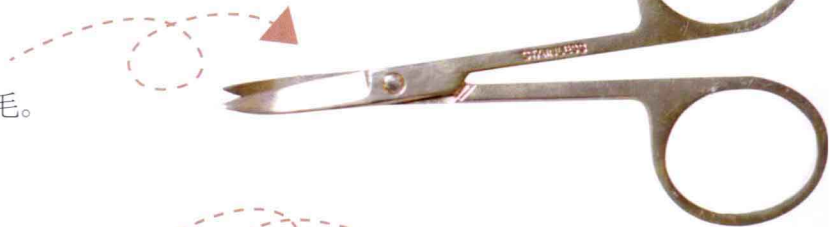
一、认识修眉工具

眉刀，自己修眉可以选用这种有防护网的，不会伤到眼皮。眉刀有各式各样的颜色和形状。



眉梳，用来把眉毛梳理整齐，也可以梳睫毛。

小剪刀，用来剪掉比较长的眉毛。

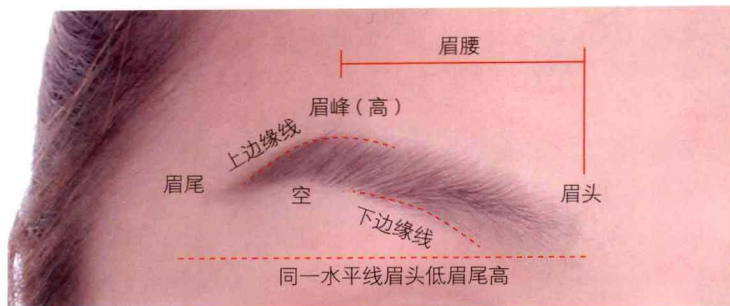


眉夹，第一次修眉的时候别用这个哦。如果用的话，你会疼得眼泪大颗大颗掉下来的。



二、什么是标准眉

眉毛的形状有很多种，不同的脸型适合的眉形也不一样。但是只要学会修出标准的眉形，无论你是哪种脸型都会适合。



眉头、眉腰、眉峰和眉尾，以及上边缘线和下边缘线，眉峰要“上高下空”。



第一步

找出你的眉头位置：拿出你化妆套刷中最细的一支，其一边靠着嘴角、鼻翼，延长线就是眉头的位置。另一只手拿着眉笔在此位置点上一个点，做个记号。



第二步

找出你的眉峰位置：平视前方，不要东看西看哦。靠黑眼球（虹膜）外边缘的垂直线与眉毛相交的地方就是眉峰的位置。同样，用眉笔也做个小记号。



第三步

找出你的眉尾位置：靠在鼻翼至外眼角，延长线与眉毛相交处就是了。也做个小记号，免得到时不知道眉毛要画多长。

♥重点小提示 +++

修眉要放在化妆的第一步，因为如果护肤后再修眉，脸上的保湿乳液比较黏，散落的眉毛容易粘贴在皮肤上，无形中增加了化妆的工序和时间。眉峰是整条眉的最高点，而眉峰的下方就是整个眉形“最空”的地方。

三、如何正确又简单地修眉

我要教大家一个修眉的秘诀：前粗后细，眉尾高于眉头，眉峰上高下空。记住这个口诀，我们用一个原始眉来做示范。



1

这个原始眉比较稀疏杂乱，我们已经按照上面的方法定出眉头、眉峰和眉尾的位置。



3

眉刀以 45° 倾角，逆着眉毛生长的方向从上往下修，刀头不可向左也不可向右。可以用眉梳配合眉刀。



2

沿着眉头下边缘的最低一根眉毛用虚线画出眉的基本形状。眉峰是整个眉形最高的位置，眉峰的下方就要多往里修一些，才会出现上边缘高、下边缘空的形状。然后，沿着这条虚线修掉线外的杂毛。眉毛不要修得只剩一根细细的线条，太细的眉毛会显得很奇怪，让自己既没有气质，又显轻佻。



4

看，才一下，就修走了一片，继续……



5

初有雏形了哦，其实才修3下而已，很简单的。



6

眉头眉毛多了一点
点，也修掉。



7

看看眉毛的上边缘
有没有多余的，若
有就修掉些，但基本上都是些小绒毛，
不修也没问题，眉形还会更自然些。



8

接着用梳子梳一
梳，看看有没有
“漏网之鱼”。



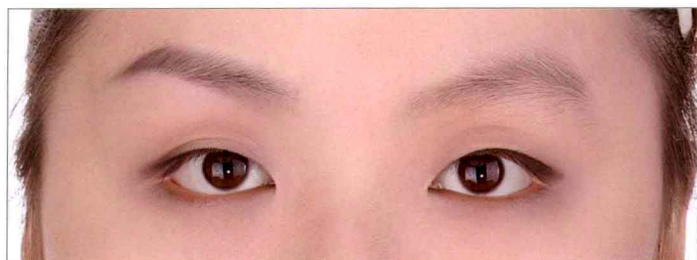
9

梳理整齐后，如
果有几根眉毛特
别长，就需要用
剪刀修剪一下。



10

大功告成，修好
的眉干净、整齐。



这就是修眉前后的差别，如果就这么走出去会怎么样？

♥重点小提示 +++

把眉的三个位置定位出来，顺着眉毛的外边缘线画出眉形，修掉多余的眉毛。第二次修眉的时候可以用眉夹拔眉毛，这样眉毛会长得慢一点。用眉夹修眉毛时最好能先用热水洗脸，让脸上的毛孔放松，这样拔的时候没那么痛。眉毛修完后再用冷水拍拍脸。



第二章

FANGFEI LAOSHI JIAONI PINGMIN BIAN
GONGZHU

妆前皮肤护理—— 完美底妆前的重要步骤

要想拥有细嫩的肌肤，我们必须先要完成护肤的基础 3 步骤：洗脸、调肤和护肤。就像一日三餐一样，这 3 步骤是每天都必须做的基础护理。



一、洗脸，你的方法正确吗

一支洗面奶用四季？你是不懂常识还是要虐待自己的脸呢？面部的皮肤和身上的皮肤一样知冷暖。夏天我们知道穿短衣，冬天知道加棉衣。可是，你的皮肤一年四季“只穿一件衣”，也难怪脸蛋要给你脸色看了：脱皮、黑头、斑点和“小痘痘”都来了。为了把这些恼人的问题都赶走，咱们还是先来护肤第一步，学会怎么洗脸吧！

干性的皮肤在秋冬的时候一定要记得换洗面奶，选择霜状洗面奶。这种洗面奶和乳霜很像，洗脸的时候没有很多的泡泡。它的清洁力比较柔和，是弱酸性的，洗完脸后的皮肤不会那么紧绷。而油性肤质要选用起泡型洗面奶，夏天的时候在T区（额头和鼻子）还可以增加使用洗颜皂。它可以加大清洁力度，减少黑头。

洗脸时的水温不能太高，也别用毛巾用力地擦自己的脸，别以为把脸洗得红彤彤了才算干净。你都不知道，你的小脸在抗议了。

霜状洗面奶

起泡型洗面奶

洗颜皂

● 洗脸的步骤

你的洗脸习惯是什么？双手揉完泡泡就往两颊上打圈揉搓，然后再洗T区吗？可是，你没发现可恶的黑头却越变越多，都去不掉啊？每次洗脸都好想把它们挤出来，可是这样会越挤越多，黑头越来越大。因为T区的出油量是最大的，而平时的惯性洗脸方式又是先洗脸颊，泡沫都揉得差不多了才洗T区，那剩下的泡沫清洁力是完全不够的。长此以往，你的脸就会一直处在脸颊皮肤很薄、很干，T区很油的状态。所以，我的建议是，何不试试换个洗脸顺序？咱们先从鼻头开始，然后是下巴和额头，最后才是脸颊。



洗脸时先将面部分成五个区：额头、鼻子、下巴和两颊。

● 如何选购洗面奶

不要选用功能性的洗面奶。洗脸的唯一目的就是把脸洗干净。洗面奶需呈偏弱酸，可以带上 pH 试纸试一试。初选护肤产品时最好都买小量装的，让皮肤尝试看看舒不舒服。一旦选定后，就不要轻易更换品牌了。

♥ 重点小提示 +++

洗面奶揉搓完毕，用清水将面部轻轻地冲洗干净，再用洗脸巾轻轻地把水吸干。记住，不要用毛巾在脸上用力地拉扯。对待自己的小脸要像对待嫩豆腐一样哦。早上的清洁要温和，洗去前一天新陈代谢分泌的油脂和角质就好。适时地涂上爽肤水，不可过度清洁。洗脸的水温不能太高，太高的水温会把皮肤天然的皮脂膜破坏，让水分流失得更严重。最好的方法是用温水洗完，再用冷水拍拍。有时间的话，反复用温水与冷水交替多拍几次就更好啦。



1. 先从鼻头开始洗。



2. 接着洗下巴。



3. 再洗额头。



4. 最后洗两颊。由下往上，由里向外，用指腹轻轻地揉。洗脸的时间不要太长，1 分钟就好。