

最适合我的 彩妆书

闫岩◎编著

简明实用的时尚女性化妆教程

权威造型机构

精心打造专业化妆读本

 20位读者亲历彩妆的惊喜变化

- ◆ 用最真实的手法 解决各种容易出错的问题!
- ◆ 恰到好处地提升个性与气质 一书全搞定!

 吉林出版集团

 吉林科学技术出版社

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第176425号

书 号 ISBN 978-7-5384-5436-9
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

最适合我的 彩妆书

闫 岩◎编著



吉林出版集团

吉林科学技术出版社



策划、图片创意 张旭

博客: <http://blog.sina.com.cn/zxzstudio>

1992年开始涉足时尚界,对时尚有极其敏锐的感知力与独到见解。涉及音乐、网游、三维动画、平面设计、广告创意、摄影、图书策划等领域。2002年创立北京天顶矩图书工作室(Z.STUDIO),致力于打造国内最具影响力的原创图书。一直以来与知名出版社倾力合作,力求开创中国最优秀的时尚前沿文化品牌,推动国内原创图书强势发展。

理解化妆

● 得体的妆容

工作中让模特的妆化厚些,睫毛做得夸张一些,这使造型看上去很有效果,然而,却无法感受到魅力的散发。而相反,日常中接触的许多女性,以憔悴、毫无修饰的状态示人,没有生气的表情,不清晰的五官,令印象大打折扣,甚至连其言谈也变得缺乏说服力……

所以,与自身气质融为一体,自然散发气质的得体妆容,才令人赏心悦目。

而许多职业女性,有“不希望让人感觉自己在妆容上下了功夫”或“不修边幅可以节约时间”等理由拒绝化妆,这或许是由于还没有了解化妆的目的,还未掌握恰到好处造型技巧的原因吧。

“用化妆让自己看上去感觉精神、有活力,却不要让自己变成另一个人”。

内在的气质可以提升自身的素养,外在的气质可以提升自身的气场,特别是对职业女性,用适宜的妆容修饰外表,内在、外在的相互带动,自己也会从中获得鼓舞,更有信心地面对不断的挑战!



[粉底乳的颜色选择]

- 1.偏黄的肤色饰底乳**
基本色。修饰黄暗色。遮盖及不匀肤色。挑选时尽量选择接近肤色的,避免造成妆容不自然。
- 2.蜜桃色系饰底乳**
介于黄色和粉红色之间。使肤色均匀。红润。不偏白或偏红。
- 3.粉红色系饰底乳**
修饰无血色。遮盖黑眼圈。增加红润度。提亮肤色。不适合皮肤干燥。夏天修饰脸颊部位。
- 4.紫色系、蓝色系饰底乳**
修饰暗沉肤色。遮盖泛黄暗黄肤色。蓝色适合偏白肤色。
- 5.绿色系饰底乳**
修饰暗沉肤色。遮盖泛黄暗黄肤色。蓝色适合偏白肤色。
- 6.米白色系饰底乳**
修饰暗沉肤色。遮盖泛黄暗黄肤色。蓝色适合偏白肤色。
- 7.珠光饰底乳**
粉底乳中的珠光颗粒具有折射光线,可以使毛孔与肌肤看起来更细腻。令肌肤立即平滑。上妆后能使肌肤透出光泽。使肌肤看起来更年轻。适合年轻肌肤使用。能增强保湿力。但不可过量使用。会增加肌肤负担。由于珠光颗粒细小,有刺激感。敏感肌肤应避免使用。



[粉底乳的颜色选择]

- 1.偏黄的肤色饰底乳**
基本色。修饰黄暗色。遮盖及不匀肤色。挑选时尽量选择接近肤色的,避免造成妆容不自然。
- 2.蜜桃色系饰底乳**
介于黄色和粉红色之间。使肤色均匀。红润。不偏白或偏红。
- 3.粉红色系饰底乳**
修饰无血色。遮盖黑眼圈。增加红润度。提亮肤色。不适合皮肤干燥。夏天修饰脸颊部位。
- 4.紫色系、蓝色系饰底乳**
修饰暗沉肤色。遮盖泛黄暗黄肤色。蓝色适合偏白肤色。
- 5.绿色系饰底乳**
修饰暗沉肤色。遮盖泛黄暗黄肤色。蓝色适合偏白肤色。
- 6.米白色系饰底乳**
修饰暗沉肤色。遮盖泛黄暗黄肤色。蓝色适合偏白肤色。
- 7.珠光饰底乳**
粉底乳中的珠光颗粒具有折射光线,可以使毛孔与肌肤看起来更细腻。令肌肤立即平滑。上妆后能使肌肤透出光泽。使肌肤看起来更年轻。适合年轻肌肤使用。能增强保湿力。但不可过量使用。会增加肌肤负担。由于珠光颗粒细小,有刺激感。敏感肌肤应避免使用。

[粉底乳的颜色选择]

- 1.偏黄的肤色饰底乳**
基本色。修饰黄暗色。遮盖及不匀肤色。挑选时尽量选择接近肤色的,避免造成妆容不自然。
- 2.蜜桃色系饰底乳**
介于黄色和粉红色之间。使肤色均匀。红润。不偏白或偏红。
- 3.粉红色系饰底乳**
修饰无血色。遮盖黑眼圈。增加红润度。提亮肤色。不适合皮肤干燥。夏天修饰脸颊部位。
- 4.紫色系、蓝色系饰底乳**
修饰暗沉肤色。遮盖泛黄暗黄肤色。蓝色适合偏白肤色。
- 5.绿色系饰底乳**
修饰暗沉肤色。遮盖泛黄暗黄肤色。蓝色适合偏白肤色。
- 6.米白色系饰底乳**
修饰暗沉肤色。遮盖泛黄暗黄肤色。蓝色适合偏白肤色。
- 7.珠光饰底乳**
粉底乳中的珠光颗粒具有折射光线,可以使毛孔与肌肤看起来更细腻。令肌肤立即平滑。上妆后能使肌肤透出光泽。使肌肤看起来更年轻。适合年轻肌肤使用。能增强保湿力。但不可过量使用。会增加肌肤负担。由于珠光颗粒细小,有刺激感。敏感肌肤应避免使用。



●关于本书的内容特点

经常与造型师一起研究关于彩妆、服饰搭配等问题。探讨怎样做才能够提升好感的约会造型时，有的人崇尚森女的清透感，避免张扬；有的人追

崇用炫亮质感强调鲜明个性。还有就是关于个性化与好感度的平衡点的问题，或者说男孩子真的会喜欢一个涂着黑色烟熏的“小魔女”吗？

60、61基本页

内容解说

妆容指向：希望通过化妆获得的改变及妆容效果的概括



妆前：没有上妆前的素颜状态，与完妆后的造型对比轮廓更加清晰。在这里要十分感谢模特的配合，这也是得以完成本书的重要因素。

完妆：妆后的造型效果，便于与前页妆前进行对比。

特点分析：没有化妆时，模特的脸部问题所在，及相应的修饰要点提示，便于读者根据自身的情况找到解决问题的关键点。

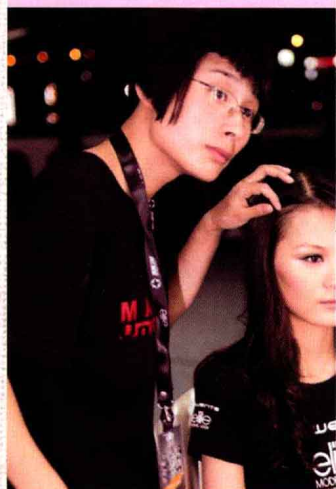
上妆详解：针对模特的脸部特点，一步步进行上妆手法的详细解说。

要点分析：化妆时容易出现的问题，不易掌握的关键技巧提示。

64基本页

内容解说





2002年开始从事化妆工作，2003年2月至4月在东田学校时尚化妆班进修。现从事工作范围包括平面广告、电视广告、企业宣传广告、发布会及杂志等。2008年成立自己的化妆造型团队，承接各种大型晚会的化妆造型。2008年开始涉及化妆课程教育事业，如公司做化妆培训及专业化妆学校任教。

编著、化妆造型 闫 岩



调整看法

●美源于看法的转变

化妆其实就是画画，只是化妆师将画布换成了人的脸。我们在给自己化妆时，首先要学会用化妆师的眼睛来观察和欣赏我们的五官，发现自己的美。要注视整个面部比例，而不是仅仅盯着某个局部。

手拿镜子伸出一臂远，看镜子里的脸，你觉得最美的是什么部分？化妆时就把它作为重点，让所有人把目光聚集在你最美的部分。

如果你很沮丧，没有觉得什么地方让你满意，那就调整一下心态，想想劳伦·哈顿两颗门牙缝儿令她看上去多可爱，弗勒妲·卡罗的浓浓眉毛就是她的标志，因为她们觉得那样很美。

如果你对脸上某处缺乏信心，那就显示十分自信的样子，要不了多久，你就会真的认为镜子里的自己其实长得还不错。



● 化妆不是整容手术

不要想通过化妆来改造面部。化妆只是给我们一种视觉错觉。



作品展示



● 化妆不一定要化满整张脸

有很多姐妹在跟我学习如何给自己化妆时，她们一般都会误认为，化妆就要整张脸的每个角落都化到才对。其实不是这样的。如果我们的脸上有些地方已经很好看了，那我们就要保持那里的本色，这是最好的。



● 化妆没有什么规则

世界上没有相同的脸，所以，化妆也没有千篇一律的规则可循。如果化妆师不管对谁都按一种固定方式画，那只能让每张脸都丢掉了个性，毫无精彩可言。

打造完美底妆技巧

- | | | |
|---|-----------------|----|
| 1 | 认清你的肤质 | 12 |
| | 正确分析、认识肌肤的状态 | |
| 2 | 妆前保养 | 14 |
| | 打造完美、持久妆容最基础的环节 | |
| 3 | 妆前底乳 | 16 |
| | 令肤质平滑、清透基础打底环节 | |
| 4 | 正确进行防晒隔离 | 18 |
| | 确保肌肤健康 | |
| 5 | 防晒品 | 20 |
| | 要根据肌肤特点来选择 | |
| 6 | 完美粉底 | 22 |
| | 底妆的法宝 | |
| 7 | 膏状粉底 | 24 |
| | 适合的肤质、场合及使用方法 | |
| 8 | 液状粉底 | 26 |
| | 适合的肤质、场合及使用方法 | |
| 9 | 霜状粉底 | 28 |
| | 适合的肤质、场合及使用方法 | |

- | | | | |
|----|----------------|-------------------|----|
| 10 | 自然遮瑕 | 令肤色均匀、亮泽呈现无瑕底妆 | 30 |
| 11 | 千变眉妆 | 决定妆效、气质的关键部位 | 32 |
| 12 | 魅力眼线 | 勾勒清晰眼部轮廓，提升双眸神采 | 34 |
| 13 | 卷翘睫毛 | 提升睫毛的存在感令双眼更有神 | 36 |
| 14 | 神采眼影 | 用深邃眼影打造立体双眸呈现自信表情 | 38 |
| 15 | 渐变腮红 | 打造由内而外、持久的好气色 | 40 |
| 16 | 美唇轻启 | 引发原始欲望 | 42 |
| 17 | 及时补妆 | 维护美丽持久妆容的关键环节 | 44 |
| 18 | 柔和卸妆 | 尽快恢复清爽状态，让肌肤透透气 | 46 |
| 19 | 化妆工具 | 打造完美质感妆容必备小用具 | 48 |
| 20 | 4分钟快速改妆 | 轻松应对场合变化 | 52 |





20位读者的
惊喜改变!

最实用职业妆容

篇

58

- 1 调整眼部与唇部的比例——
强调眉形与眼部轮廓，提升个性 60
- 2 消除不对称的脸型——
重塑理想唇形，提升亲和力 66
- 3 加宽下眼影，调整中段长度——
拉开眉、眼间的距离，改变性格 72
- 4 修饰肤质，使底妆细腻——
强调中段眼线，打造圆圆大眼睛 78
- 5 点亮眼神，瞬间迷人——
眼部加入珠光效果，重塑整体轮廓 84
- 6 改善暗哑肤质，舒展五官——
粉底霜打造均匀肤色，呈现通透质感 90
- 7 强调个性，加深印象——
用眼线强调眼部轮廓，打造减龄妆 96
- 8 让平淡印象瞬间彰显帅真气质——
渐变色彩眼影营造出闪亮眼神 102
- 9 从少女到时尚女郎的蜕变——
描画半包围下眼线，强调清晰感 108
- 10 重塑整体轮廓的精致感——
内收唇线，拉长小下巴 114

- 11 改善苍白、不均匀的肤色——
粉底与散粉使肤质更清透 120
- 12 修饰不对称的内双眼皮——
淡淡小烟熏制造圆圆大眼睛，
增加可爱度 126
- 13 削弱圆嘟嘟的婴儿肥——
用假睫毛提升成熟女人味 132
- 14 调整过于平淡的脸部表情——
睫毛与眼线放大黑瞳与修正眼形 138
- 15 使表情更加柔和，提升好感度——
用段式眼影的自然过渡呈现柔美表情 144
- 16 修饰脸部的比例，淡化眉头——
修整眉形，拉开眉眼距离调整比例 150
- 17 提升脸部立体感——
内眼线与假睫毛提升眼部魅力 156
- 18 强调眼部存在感——
用黑、白眼线瞬间营造水润美目 162
- 19 自然修饰疲劳型黑眼圈——
提升水润肤质，打造精致感妆效 168
- 20 不自信女孩的自信彩妆——
用对比色眼影修饰脸型的不足 174





妆前保养 14页



补妆 44页

基础

呈现自信妆容入门课程

化妆篇



眼影 38页



眉 32页



睫毛 36页



眼线

34页

底乳

16页

作为职业女性，通过妆容来提升气质是应该具有的素质。但许多人都会遇到这样或那样的问题，怎样化妆才能不脱妆？选择什么样的粉底能让我看起来更白皙？打上粉底之后为什么我的肌肤看上去不是更好，而是出现了暴皮的现象？在上班时脱妆了我该怎么办？这些，都是日常化妆时经常遇到的难题，好好看看第一章的基础化妆，今天就为你一一解决，让化妆从此变轻松。



腮红

40页

改妆

52页



粉底

22页

打造完美底妆技巧1

认清你的肤质

正确分析、认识 肌肤的状态

“ 肌肤所呈现的状态会随年龄、季节、身体状况等因素而发生改变。正确地了解自身肌肤的状态，对选择适合自己的化妆品至关重要，这也是呈现完美持久妆效的前提基础。

[根据肌肤状态 随时调整上妆对策]

好的肌肤状态是化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。

要根据肌肤的状态来随时对其进行调整，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，并且不一会儿就会觉得出油，因此，上妆前就可以不用润肤霜，如果使用了反而让粉底在脸上挂不住。



肤质类型1

偏油腻的油性肌肤

因为皮脂分泌旺盛，毛孔常受皮脂的压迫而张开，或者出现几颗类似青春痘的面疱，肌肤表面看起来也较为粗糙。

护理小提示

1.按摩洁面

在清洁时用双手的中指和无名指沿下巴向上方打圈，并同时伴随按摩动作。在“T”字区容易出油的部位要来回按摩数次，以便更好地清除油垢和污垢。

3.选择粉底

选择粉底时用水质粉底、类凝胶型粉底或者固状粉底，妆要定得实一些，这样在工作或约会时就脸上不会泛油光了。



2.混合肤质

油性肌肤有两种类型：一种是整张脸都会出油；一种是“T”字区易出油，脸颊易干燥的混合型，妆前要有针对性地使用控油产品。

肤质类型2

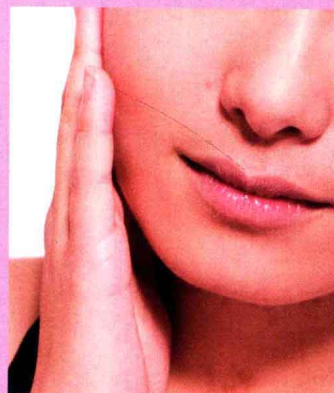
容易紧绷的干性肌肤

脸部皮脂分泌非常少，洗脸后觉得紧绷。这样的肌肤虽然薄，肌肤的表层比较脆弱，但是真皮层仍然健康，加强呵护，就会保持长久健康状态。

护理小提示

1.轻柔洁面

由于肌肤缺水，很容易出现干燥、脆弱等现象，在洁面时一定要手法轻柔，使洁面乳中的补水因子均匀渗透到肌肤之中，起到清洁与补水的双重功效。



2.妆前滋润

上妆前最好先做一个深层补水面膜，再涂水质乳液，这样可以使妆容贴合。但含有酒精成分的洁肤品和保养品会加速肌肤中水分的蒸发，不应使用。

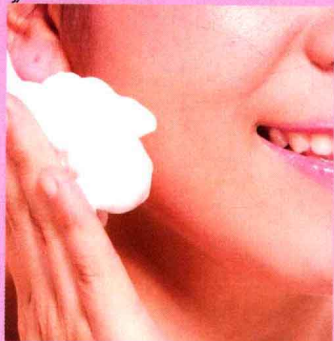


肤质类型3

易泛红的敏感性肌肤

肌肤角质脆弱，对于化妆品、紫外线、灰尘等外在因素均缺乏抵抗力，一点点刺激就会红肿、发痒，甚至会有小颗粒或疼痛等发炎现象出现。

护理小提示



1.降低刺激

护肤产品应选择不含酒精、香料和色素等刺激性物质。洁面时避免使用化妆棉，应选择泡沫型洁面乳，避免刺激肌肤。

2.妆前试用

妆前要将化妆品少量涂在耳后试用，确定不过敏后再大面积上妆。妆前可使用具有防晒效果的化妆底乳。



肤质类型4

出现松懈的老化肌肤

肌肤因水分不足，随季节及环境的变化而干燥，或因熬夜而泛油光，肌肤极易出现干燥、小细纹、失去弹性等现象，肌肤原有的防卫功能变弱。

护理小提示

1.提拉按摩

清洁脸部时，应注意手法，要以向斜上的方向为原则，打圈按摩，保持每个动作都起到提拉作用。



2.选择产品

含胶原蛋白的洁面乳、高保湿效果化妆水、膏状粉底，都是避免肌肤提早出现老化现象的首选产品。

妆前保养

打造完美、持久妆容 最基础的环节

“ 顶级的化妆品加上高超的化妆技巧可以让你大变模样，但是我们要知道，所有的变化都是在你当下的肌肤状况和质感之上的，所以妆前保养对于完美妆容是非常必要的。 ”

[你对肌肤的护理 观点正确吗?]

每天呵护肌肤可以增进肌肤健康，改善肌肤外观，促进细胞健康代谢及胶原蛋白的合成，这样就可以减少皱纹、避免干燥等问题。但是，很多人过于依赖高效保养品，认为任何问题都可以简单、彻底地解决。实际上，有些肌肤状况只能改善，并不能消失。比如让人困扰的皱纹，与干燥所造成的细纹不同，细纹可以用保湿品解决，但皱纹的形成则是日积月累的阳光伤害，和不可避免的肌肤支持结构的自然老化所造成的。

所以，无论哪一种宣称具有抗皱功效的护肤品，都比不上自身对肌肤夜以继日的悉心护理。有了这样的正确观念，就可以进一步对抗皱纹、干燥及青春痘问题。



基础护理

对抗肌肤干燥、老化的基础护理

导致干性肌肤的主要原因是细胞间质遭到破坏或损耗，导致水分流失，因此预防干燥肌肤的首要条件就是保护和加强细胞间质，这样肌肤才能保持正常的水分平衡。

护理小提示

1. 防晒不能疏忽

白天就算是阴天也要防晒，否则会
对肌肤造成伤害，使肌肤失去锁水功能。



2. 用温和水溶性清洁品

无论脸部还是全身肌肤都不要频繁使用会让肌肤发干的清洁品。清洁过度会让干性肌肤问题更严重。

3. 选用适当的化妆水

作为基础护理品，许多女孩为了提升效果，选择含较高营养成分的化妆水。虽然涂后感觉很润，但长期下来，肌肤会降低抵御力加速老化。所以，健康的肌肤，选择一般的清爽型化妆水就可以了。

5. 使用保湿品

涂化妆水后要涂乳液或美容液防止水分流失。不过，妆前适合使用质地滋润的乳液，而质地浓稠的面霜在夜间使用效果会更好。并且乳液较适合油性肌肤使用，面霜则适合中干性肌肤使用。



4. 去角质

配方良好的果酸或水杨酸产品可以把肌肤细胞更新恢复到正常水平，去除不健康的肌肤角质，让新生的健康肌肤来代替，让肌肤更加光滑、年轻。

6. 护理双唇

唇部肌肤很脆弱，它不像面部肌肤有油脂层和支撑结构，因此更容易遭受干燥侵袭。所以，坚持护理，使双唇滋润，是打造唇妆的前提。护理时要注意唇唇膏不能含有刺激性成分，如薄荷醇，否则会刺激双唇反而不利于对干燥嘴唇的滋润。



[使妆容更持久的 美容护理细节]

熬夜、疲劳使血液循环不畅、水分无法正常代谢，导致脸部水肿。

妆前护理
细节1

妆前的几分钟简单按摩

可以改善脸部水肿，使妆容与肌肤很好贴合

→ 热敷唇部2分钟软化角质，然后用磨砂膏轻柔打圈按摩，用纸巾清除干净后，涂抹唇部美容液，可以改善唇色，消除干纹。



← 用指腹从眉头至眉尾滑动按压肩部，着重按眉上一指宽处，瞳孔正上方的“阳白穴”。

注 ● 按压5秒钟
重复按3次

← 取按摩膏搓温热，用指腹从耳后往下轻推，沿脸部轮廓、颈部、锁骨的方向滑动推按。

护肤解惑

妆前做了保湿，但很快又感觉变干燥？

用化妆水充分浸湿化妆棉，敷在干燥部位，集中补水。在涂抹乳液后，再涂抹一层美容液，粉刺部位可以用棉棒涂抹调节水油平衡的美容液着重护理，稳定肌肤状态可以使妆容持久清爽。

涂抹化妆水、乳液后肌肤仍不润泽？

一般情况下乳液用量不要超过化妆水，但当肌肤十分疲倦，肤色很差时，可以按乳液、化妆水、乳液的顺序重复涂抹，加大用量。