



化妆师手把手教你护肤、彩妆、着装



非美不可

化妆师的美妆教室

季节◎著

- ★ 小清新“扮美”手边书
- ★ 手绘图分步解析护肤技巧
- ★ 减法式化妆，让你美得简简单单
- ★ 从头美到脚，素颜也无敌！



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS



非美不可

化妆师的美妆教室

季节◎著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

本书从肌肤的常识、妆面的选择及化妆技巧、色彩与服饰、身材与服饰的搭配选择等方面，教导女性朋友们如何提升个人魅力，打造自信而美丽的形象。本书还澄清了大家对色彩、美妆、搭配等方面的一些错误认识。本书语言活泼，还穿插简明的手绘图，实用性强，是对爱美的朋友们开卷有益的好书。

图书在版编目（CIP）数据

非美不可：化妆师的美妆教室 / 季节编著.

—北京：机械工业出版社，2012.6

ISBN 978-7-111-38993-4

I. ①非… II. ①季… 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（2012）第 141133 号

机械工业出版社（北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037）

策划编辑：刘文蕾

责任编辑：章钰

版式设计：张文贵

责任印制：乔宇

封面设计：吕凤英

北京汇林印务有限公司印刷

2012 年 7 月第 1 版·第 1 次印刷

165mm×205mm·8.166 印张·154 千字

标准书号：ISBN 978-7-111-38993-4

定价：32.80 元

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社发行部调换

电话服务

网络服务

社服务中心：(010) 88361066

门户网：<http://www.cmpbook.com>

销售一部：(010) 68326294

教材网：<http://www.cmpedu.com>

销售二部：(010) 88379649

读者购书热线：(010) 88379203

封面无防伪标均为盗版

自序

曾有个女孩跟我说“每当有重大活动或者重要约会时，总是希望自己能让肌肤重生，光彩照人地出现在别人面前。”我也看过一句玩笑话：“化妆前，他说‘请借过’，化妆后，他说‘美女，我们是不是见过？’”如今，很多爱美的女孩都已经有了“不做懒女人”的意识，但是对于如何正确地扮美，该从哪里下手，却是一头雾水。

大自然给了我们那么多丰富的色彩供我们选择，细心地发现自己的特点，用心去感觉，弱化缺点，突出优点，才能将个人的光芒展现无遗。通过自己的肤质特征，选择适合自己的护肤产品；通过个人脸型特征，打造专属自己的妆容；通过自身的体形特征挑选适合自己的服装款式和颜色，找到适合自己的“扮法”，正是我想在书中告诉大家的。从此以后，大家不要再盲目跟风，挑选一堆不适合自己的产品，花掉很多“冤枉钱”。

经常碰到一些朋友跟我说“烦死了，最近脸上总长包”、“哎呀，最近皮肤又暗又黄的”、“最近皮肤差劲极了，怎么办”……这些问题，我都在书中一一进行了解答。其实除了正确的生活作息外，在选对护肤品的基础上，只需要辅助一些小小的手法和技巧，这些问题统统都不再是问题。我在书中穿插了多幅手绘图，就是为了告诉大家一些不花钱或者花费很少钱就能达到很好效果的办法。打好皮肤的基础，即使素面朝天，一样光彩照人，从头美到脚！

不同时期人们的审美观点是不同的，无论是蒙娜丽莎时期以无眉为美，

还是赫本时代的浓眉妆、粗眼线，都只是一个时代的符号。美丽的定义发展到今天，人类更推崇的是自然美和个性美。每个人都可以通过一定的化妆手法，将自身的特点发挥得淋漓尽致。书中除了手把手一步步地教会你五官的每一个部分应该如何描化，更是以彩色手绘图的形式告诉大家整体的妆面与自身的脸型该如何搭配，达到扬长避短的效果。希望大家在美妆时摒弃不必要的步骤，进行“减法式化妆”，这样既可以去掉肌肤负担又能够达到“简单即美丽”的效果。

女人总觉得自己衣橱里少一件衣服，一双鞋子，一件饰品，于是一直购物，可是买回来的东西却经常不适合自己的，这让很多女性都倍感头疼。有时是导购小姐的几句夸赞，有时是模特样板的诱导，有时是自己的一时执念，回家后一边将买来的东西束之高阁，一边心疼银两的一去不复返。不要再想如果我再瘦一点，如果我再白一点，如果我个子再高一点……丢掉这些臆想，做真正的自己，找到真正适合自己的风格，找到为你自己量身打造的妆容、颜色和款式。

流行年年不同，非美不可的心却是永存的！希望在你探索个人之美和追求个人之美的途中，本书可以助你一臂之力，让你自信的风采越发耀眼！

Contents
目
录

自序

第一篇 | 亲亲我的肌肤，与护肤有关的那点儿事

第一章 肌肤类型分析 / 2

第一节 分肤质护肤的概念，爱美的你知道吗 / 2

- 一 纹理观察 / 2
- 二 肤色观察 / 3
- 三 弹性观察 / 3
- 四 常见问题解答 / 4

第二章 如何选用适合自己肤质的护肤产品 / 6

第一节 无敌素颜，从洁面开始 / 6

- 一 洁面产品面对面 / 6
- 二 洁面方法分肤质，你知道吗 / 9
- 三 洁面也有好帮手，各种洁面小工具 / 13
- 四 常见问题解答 / 16

第二节 化妆水菜鸟，看过来 / 17

- 一 化妆水要鉴别，“试菜”好与坏 / 18
- 二 肤质找对化妆水，花样面容不枯萎 / 18
- 三 用得妙也要有技巧 / 22
- 四 化妆水实用小贴士 / 24
- 五 常见问题解答 / 25

第三节 选对眼霜，打造明眸 / 27

- 一 眼睛怎么了 / 28
- 二 选准眼霜用对法，去除“眼中钉” / 31
- 三 眼霜成分齐上阵 / 34
- 四 按摩出炯炯有神的眼睛，远离眼部问题 / 37
- 五 常见问题解答 / 40

第四节 致美秘笈精华素 / 42

- 一 与精华素的初步结识 / 42
- 二 读懂精华，从分类开始 / 43
- 三 使用方法 / 45
- 四 几大误区 / 46
- 五 常见问题解答 / 47

第五节 面霜扫盲班，补水能量源 / 48

- 一 面霜/乳液挑选需注意，想美就要学 / 48
- 二 哪类面霜/乳液是你肌肤的最爱 / 50
- 三 乳液、面霜各不同 / 51
- 四 面霜/乳液混搭法，护肤步骤向这看 / 52
- 五 使用方法 / 53



第三章 身体局部护理 / 55

第一节 面部增色有法宝——面膜 / 55

- 一 挑选面膜有诀窍 / 55
- 二 早版, 日用面膜 / 56
- 三 晚版, 夜用面膜 / 58

第二节 滋润丰唇有诀窍——唇护 / 60

- 一 唇部问题有元凶 / 60
- 二 唇部困扰解决方案 / 61
- 三 唇膏滋润成分解析 / 63

第三节 隐藏年龄秘密有偏方——美颈 / 63

- 一 美颈养成计划 / 63
- 二 正确手法, 让颈霜发挥 200% 的功效 / 64
- 三 加强型按摩 / 65
- 四 颈膜也能 DIY / 65
- 五 破坏美颈的坏习惯 / 65

第四节 指若削葱根——手护 / 66

- 一 清洁去角质 / 66
- 二 护手霜上场 / 67
- 三 强效滋润 DIY / 67

第五节 纤纤作细步——足护 / 68

- 一 温暖去角质 / 68
- 二 暖足霜上场 / 69
- 三 美足养护 DIY / 69

第二篇 | 减法式化妆，与彩妆有关的那点儿事

第一章 彩妆步骤详解 / 72

第一节 粉底 / 72

- 一 底妆——粉底 / 73
- 二 底妆——定妆粉 / 79
- 三 底妆——修容粉 / 83

第二节 眉妆 / 87

- 一 标准眉型分析 / 87
- 二 常见眉型分类 / 89
- 三 修眉须知 / 90
- 四 画眉方法 / 93

第三节 眼妆 / 97

- 一 眼妆——眼影 / 97
- 二 眼妆——眼线 / 102

第四节 眼妆——睫毛 / 109

- 一 睫毛夹 / 109
- 二 睫毛膏 / 112
- 三 小工具 / 116
- 四 闪耀美睫打造 / 118

第五节 腮红妆 / 120

- 一 颜色选择：肤色 VS 腮红色 / 121

- 二 腮红分类：质地 + 刷法 / 121
- 三 正确使用 / 123
- 四 魔法腮红：不同画法 VS 修饰效果 / 125

第六节 唇妆 / 127

- 一 饰唇有物 / 127
- 二 使用有方 / 129
- 三 选色有法 / 131
- 四 唇情“段”造 / 135
- 五 唇形修饰 / 136

第三篇 | 手绘图分类解析，脸型与妆容那点事儿

第一章 脸型分析 / 140

第一节 脸型概述 / 140

第二节 标准脸型 / 140

- 一 完美脸型比例 / 141
- 二 瓜子脸的美学原理 / 143
- 三 自测脸部脂肪 / 143

第三节 脸型分析 / 144

- 一 脸型的正面分类 / 144
- 二 脸型的侧面分类 / 146

第四节 自我脸型的判断 / 146

第二章 不同脸型的妆面造型 / 149

第一节 标准脸型 / 149

第二节 长形脸型 / 150

第三节 圆形脸型 / 151

第四节 方形脸型 / 152

第五节 倒三角形脸型 / 154

第六节 正三角形脸型 / 155

第四篇 | 我型我塑，与服饰有关的那点儿事

第一章 个人色彩与着装 / 158

第一节 色彩分析 / 158

一 色彩的支持结构 / 158

二 颜色的特质 / 160

第二节 个人色彩解析 / 162

一 个人色彩的表现 / 162

二 寻找主要颜色与次要颜色 / 165

第三节 服装颜色的选择 / 165

- 一 按照个人色彩选择服装颜色 / 165
- 二 按照色相环选择服装颜色 / 170

第二章 个人风格与着装 / 172

第一节 服装类型与个人风格分析 / 172

- 一 服装类型与适合人群 / 172
- 二 了解你自己 / 173

第二节 在适当的场合穿恰当的服装 / 174

第三章 个人体型与着装 / 176

第一节 体型线条 / 176

- 一 直线型身材 / 176
- 二 曲线型身材 / 177
- 三 身体线条小结 / 177

第二节 着装须知 / 178

- 一 服装尺码 / 178
- 二 服装线条 / 180
- 三 服装图案 / 183



第一篇

亲亲我的肌肤，
与护肤有关的那点儿事

第一章 肌肤类型分析

第一节 分肤质护肤的概念，爱美的你知道吗

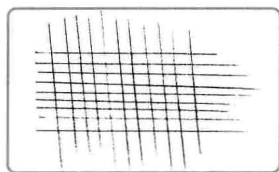
为什么别人用着好用的产品，我用起来就没什么感觉呢？花了很多银子买的高档护肤品，怎么没什么效果呢？难不成是又被广告骗了？找对自己的肌肤类型，选对护肤品，才能不让“花容失色”，做个水嫩嫩、清爽爽的美人。赶快来看一看自己是什么肤质的吧！

准备工作：清洁干净面部后，在同一环境下静置 30 分钟左右。

所需物品：一个放大镜，一面小镜子。

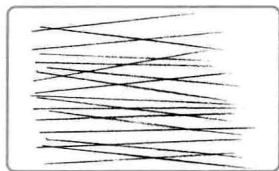
一 纹理观察

1. 中性肌肤：纵横交叉，有规律的格状纹理。一般出现在婴儿的肌肤上，在成年人中几乎很难见到。如果你惊喜地发现自己是这样的肌肤，那么真要说，恭喜恭喜咯！继续保持吧！



1

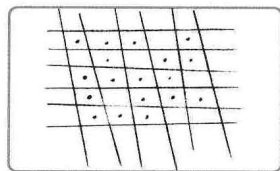
2. 干性肌肤：像杂草一样纵横交错的纹理。



2

3. 油性肌肤：好像菠萝皮的样子，大大的十字交叉纹理中，有星星点点的毛孔。

4. 混合性肌肤：T区（额头和鼻子这一呈“T”型的区域）呈现油性肌肤的特质，U区（两个半边脸蛋和下巴这一呈“U”型的区域）呈现干性肌肤的特质。



3

5. 受损性肤质：因起痘痘等原因导致的，皮肤表面凹凸不平。

6. 敏感性肤质：皮肤透薄，几乎可以看到皮下的毛细血管。

7. 衰老性肤质：皮肤纹理清晰，纹路十分鲜明，某些位置纹理较深。

二 肤色观察

你拥有婴儿般的肌肤吗？你的肌肤颜色如何呢？肌肤状况是否健康呢？

1. 水漾肌肤：肤色均匀，无斑点、暗沉等情况，肤质光滑、水嫩、细致。

2. 暗沉肌肤：皮肤色素较多，肤质整体感偏暗，肤色黑红或偏黄。

3. 惨白肌肤：由于血液中血红蛋白含量低，一般多见于贫血的人群。

4. 晒伤肌肤：晒后皮肤发红发痒，两颊、额头有晒斑，局部肌肤会有脱皮现象。

5. 敏感肌肤：皮肤经常发红，在使用某些含有刺激性成分的护肤品后会有发痒的情况。

三 弹性观察

1. 最佳肤质：紧致、光滑、有弹性，像剥了皮的鸡蛋。

2. 干性肤质：皮肤感觉干涩，没有光泽，容易起屑，抚摸起来不光滑感。

3. 油性肤质：皮肤油腻，黑头较多，毛孔粗大，容易长包，稍不注意就像镜子一样泛着光。

4. 混合性肤质：T区油腻，U区干涩，拥有两种肌肤共同的特质。

5. 衰老性肤质：皮肤缺乏弹性，松弛，皱纹浮现。

四 常见问题解答

1 问 肤质是一成不变的吗？如果我的肤质状况不理想，还有办法改善吗？

答：肤质当然不是一成不变的，你不也是由宝宝的完美、水嫩、理想的中性肌肤变成现在的状况了吗？只要选择正确的护肤产品，使用正确的手法，虽然不能够完全使受过伤的肌肤重现新生，变得完美无瑕，但可以使肌肤向好的状况发展，使肌肤的整体状况更健康。

2 问 油性肌肤和干性肌肤都是因为缺水导致的，所以只需要补水就能改善，对吗？

答：油性肌肤与干性肌肤的产生原因都是肌肤水油不平衡，油性肌肤大多是由于皮肤细胞缺少水分所致，而干性肌肤则是由于缺少油脂，导致细胞中的水分没有了，保护也相继缺失，因此干性肌肤会导致多种干纹、细纹的产生。两种肌肤都需要补水，而干性肌肤不但需要补水，锁住水分不流失更是当务之急！

3 问 长斑的肌肤还可以挽救吗？

答：长斑情况通常分为：先天性、晒后斑和黑色素沉积斑，先

天性以雀斑最为常见，由于是基因性的，因此一般的护肤手法是无法去除的。晒后斑常是因阳光照射强度过大损伤皮肤所致，进行晒后修复和补水处理就会有所改善。黑色素沉积斑常因激素变化导致，如产后斑等，使用美白产品会逐渐缓解，但是敏感肤质者要慎用。