

更美丽，却不着痕迹



裸妆！ 宛若无物的 空气感妆容

曹静 著



裸妆让你找回最真实的美丽
肌肤更无暇、轮廓更立体、
五官更精致



时尚专栏作家执笔！
全高清步骤图示范！
最详细的图例讲解！

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

裸妆！

宛若无物的
空气感妆容

曹静 著

中国铁道出版社
CHINA RAILWAY PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

裸妆! 宛若无物的空气感妆容 / 曹静著. -- 北京: 中国铁道出版社, 2015.4
ISBN 978-7-113-19971-5

I. ①裸… II. ①曹… 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 (2015) 第 029993 号

书 名: 裸妆! 宛若无物的空气感妆容
作 者: 曹静 著

责任编辑: 郭景思 编辑部电话: 010-51873179 电子信箱: guo.ss@qq.com
装帧设计: 摩天文传
责任校对: 龚长江
责任印制: 赵星辰

出版发行: 中国铁道出版社 (100054, 北京市西城区右安门西街 8 号)
网 址: <http://www.tdpress.com>
印 刷: 北京铭成印刷有限公司
版 次: 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
开 本: 720mm×960mm 1/16 印张: 12 字数: 180 千
书 号: ISBN 978-7-113-19971-5
定 价: 39.80 元

版权所有 侵权必究

凡购买铁道版图书, 如有印制质量问题, 请与本社读者服务部联系调换。电话: (010) 51873174
打击盗版举报电话: (010) 51873659

前言

PREFACE

了解自己是学习裸妆的第一步

无论妆容风潮如何变更，裸妆都会拥有她的一席之地。她代表了致臻致美的追求，是一种勇敢的坦荡及率性的表达。裸妆的核心理念是保留面容最具天然美感的部分，在这个基础上再对不足之处加以修正，每一步改变都必须基于对自己的理性了解。可以说只有对自己的美有了全然的了解，才能发现最适合自己的裸妆类型。



裸妆改变彩妆观

裸妆不主张将自己“变成另外一个人”，而是“变成更好的自己”。从选择彩妆品开始，就已经进入了裸妆的游戏规则。从一瓶与肤色更相配的粉底液，到恰到好处体现红润的腮红，每一处拣选无不是基于需求而来。裸妆更像是一场彩妆革命，它否定了彩妆“必须改变”的陈旧观点，明确地宣告“美就是还原”，美是对自我的完善而并非改变。

美丽与美丽之间的千差万别

你担心自己的化妆技巧和别人一样吗？发现妆面很美却没有个性可言？但裸妆并不都是一样的，它因个人条件不同和各种针对性的技巧产生了截然不同的妆效。有的轻盈、甜美，有的率性、酷感，有的大气、成熟，有的稚嫩、灵动。而这本书正要向你展现的，便是这美丽与美丽之间的千差万别。

用心发掘裸妆之美

本书从易于学习的角度出发，从零开始，步步披露五官里完美裸妆的打造过程。从最基本的底妆到彩妆再到完成后如何补妆，每一步都是上一步的飞跃和惊喜。图文同步参照，让你抓住妆容改变前后的关窍。如果你是淡妆至上的从简派，或者是刚学习彩妆技巧的新手，这本书一定会成为你频频翻阅的心爱指南，因为它和你一样都把真实奉为美丽的真谛。

曹静 Mon.

美容畅销书作家、时尚杂志专栏作家、美妆博主

目录 CONTENTS

CHAPTER 01

向仿素颜的完美裸妆启程

完美裸妆的妆前保养	002
四季妆前保养之重	006
四种肤质的底妆诉求	010
妆前产品的选用方法	014
妆前隔离产品的配色法则	016
妆前遮瑕产品的选色技巧	017
频繁化妆的排油保养	018
肌肤妆前保养大解惑	020

CHAPTER 02

裸妆宣言：我的底妆会呼吸

打造完美肤质的四类底妆品	024
粉底液打造两种透明度	026
BB 霜的专属用法	028
粉饼创造细致底妆	030
蜜粉打造两种梦幻妆效	032
会呼吸的日夜裸妆	034
六种脸型的底妆秘诀	036
你所不知道的底妆品用法	042

CHAPTER 03

裸妆宣言：打造好感轻妆电眼

新手也能打造流畅眼线	046
雾面自然与湿感摩登	048
平滑流畅的自然眼线	050
精致隐秘的内眼线	052
自信气质的上扬眼线	054
楚楚动人的下垂眼线	056
电眼效果的全包围眼线	058
眼影颜色搭配法则	060
明朗的日常眼妆	062
甜美的粉色眼妆	064
性感的仿混血儿眼妆	066
灵动的约会眼妆	068
恬淡的女神眼妆	070
亲和的电力女孩眼妆	072

CHAPTER 04

裸妆宣言：我要眉飞色舞

完美轻眉妆的先决条件	076
针对局部瑕疵的画眉方法	078
眉笔打造三种常规眉型	080
眉粉打造三种常规眉型	082
眉粉和眉笔的组合用法	084
马卡龙般甜美的轻盈弯眉	086
俏丽的韩式平眉	088
独特画报感的个性挑眉	090
气场女王的复古粗眉	092
解决眉部妆容突发状况的应对技巧	094

CHAPTER 05

裸妆宣言：给我完美气色

订制腮红饱和度	098
使用腮红的常规步骤	100
腮红的最佳替身	102
注重光泽感的梦幻腮红	104
具有消除颧骨突兀感的柔和腮红	106
低调红润的夹层腮红	108
梦幻甜美的双色腮红	110
可爱气质的圆形腮红	112
开朗气质的横向腮红	114
一分钟打造立体脸型的斜向腮红	116
三步消除脸部赘肉的勾形腮红	118
解决气色困扰的腮红秘技	120

CHAPTER 06

裸妆宣言：爱上原色之唇

原色美唇的日常保养方法	124
如何选择唇膏和唇蜜	126
找出你的真命唇色	128
常用唇妆的上妆方法	130
宛如天生的蜜桃裸色唇妆	132
只需三步的果冻唇妆	134
张扬美唇线条的超饱和唇妆	136
超萌美的韩系咬唇妆	138
返璞归真的日系亚光唇妆	140
多变玩趣的双色唇妆	142
解决唇部妆容突发状况的应对技巧	144

CHAPTER 07

裸妆宣言：拥有立体轮廓

面部凹凸区域的妆容处理误区	148
凸出区域的彩妆要诀	150
内凹区域的彩妆要诀	154
适合圆脸的基本修容术	158
适合长脸的基本修容术	160
适合方脸的基本修容术	162
无发型遮挡脸型时采用的修容术	164
一分钟扫除疲惫倦容的方法	166

CHAPTER 08

裸妆宣言：我是裸妆达人

让裸妆不容易脱妆	170
打造夏季持久裸妆	171
让妆容保持鲜亮	172
打造暖光环境的裸妆	173
打造户外活动的裸妆	174
打造求职场合的裸妆	175
色彩大胆的眼影搭配裸妆	176
解决妆后干燥和干纹	177
解决妆后皮肤过敏问题	178
改动妆容有妙招	179
不会造成肌肤负担的补妆妙招	180
眼妆晕染的处理妙招	181
安全健康的长时间带妆	182
卸妆确保干净无残留	183



Chapter 1

向仿素颜的完美裸妆启程

呈现完美裸妆，妆前保养是第一步！看似不加修饰的零瑕疵素颜，无一不是在妆前就狠下功夫。补水、去角质、美白、保湿，这里给你最充分的妆前准备方案。

完美裸妆的妆前保养

所有的彩妆技巧都是对角质层的优化，因此妆前保养，归根结底讨论的就是角质的护理和防护。养出光滑无暇的角质层，就等于为无暇裸妆迈出关键的一步。

五个问题解析角质

“为什么我们提到角质总是要说‘角质层’，它是墙一样的物质吗？”

角质层无法在层数上进行物理计数，它是一种类似砖墙的结构，在我们肌肤的最外层。每个紧密排列的细胞就如同墙中砖块，脂类屏障就等同是水泥。如果肌肤缺水，就如同水泥脱失，细胞如同松动的砖块，墙体必定摇摇欲坠，皮肤就会显得松弛。

“角质层是不是越厚越坚固？”

角质层关键在健康，而不是厚度，变薄增厚都不是好事。角质层天生就只有不到一张纸 1/10 的厚度，但如果使用了不合格的彩妆品或者采用不对的卸洗方式，角质层就会变薄或“穿孔”，接下来我们就会看到失去屏障的肌肤出现炎症。

“角质层类似墙结构，为什么还要去角质，墙变薄了怎么办？”

角质层这面墙除了起到屏障功能之外，还有“装饰”功能，因此人们往往关注皮肤的光滑、细腻与否。去掉角质层上废旧角质，等于将墙体不平滑的凸点磨砂去掉，这样不仅看起来质感更光滑，也有助于后续保养的吸收，等于每隔一段时间就要将这面墙重新粉刷，才能始终如新。适当地去角质并不会破坏角质层的正常功能。

“究竟什么才能穿过角质层被皮肤吸收？”

普通的水并不能穿过角质层，只有一些由脂类、水溶性物质、氨基酸、矿物等成分的复合体才能穿过（我们可以想象它们为更高品质的爽肤水、精华液、乳等），所以要使营养进入真皮层，必须先穿过角质层，因此选择什么样的成分非常重要。

“角质层听起来很强，但为什么我的却总是过敏发炎？”

不错，角质层确实很“坚固”，它不仅可以防止体外物质轻易进入，也防止体内水分和营养流失。但因为体质不同和后天药物的影响，有些人存在先天角质发育不全，或者只要接触到特定物质，角质层就会不适，而这些情况会让角质层出现免疫反应——也就是我们平常所说的过敏了。

管理干性皮肤的“角质”

温和去角质

干性皮肤也有角质脱落，但由于干性皮肤缺油，脱落的角质细胞没有油脂包裹，因此不易被氧化变硬，极少形成脂类栓塞物嵌进毛孔里。所以在选择面部去角质产品时，未必需要带磨砂颗粒的产品，而是具有去角质功效的啫喱类和乳类产品最佳。

防止角质层脂类屏障流失

角质层脂类屏障不是光用水就能补充的，它的主要成分有：40% 的神经酰胺、25% 的游离脂肪酸和 25% 的胆固醇。要补充它，除了需要质地容易吸收的神经酰胺，还有含脂质的水及各种氨基酸。还要在外层使用有保湿效果的粉底，既补充又保护。只有脂类屏障饱满充足，皮肤才会有肉眼可见的透明感，即使打了粉，这种透明感也能由内向外透出。

管理中性皮肤的“角质”

依照频率深层清洁

中性皮肤的角质层含水量比干性、油性皮肤都要高，油脂分泌量也正常，因此在清洁和补湿上不要做太激进、太密集的动作。正常而言，每 12 天 1 次的深层清洁，就可以将角质层外堆积的老化角质带走。深层清洁的方式有很多，深层面膜、焕肤乳霜和磨砂膏，可根据自己的喜好选择。

适度防护

中性肌肤的稳定性得天独厚，只要在换季时做好防护，肌肤稳定度上几乎没有隐忧。可以选择矿物颗粒的隔离乳、具有广谱抗紫外线的防晒霜或者其他有遮光剂的产品，都可以让肌肤保持恒定状态。

管理油性皮肤的“角质”

加强去角质频率

角质层清洁可以在每日清洁和深层清洁中二选一，如果每日清洁做得好，深层清洁可以省略。最适宜油性肌肤的去角质成分是水杨酸 (BHA)，也推荐其他能清畅毛孔的成分，如绿茶提取物、茶树精华、木瓜酵素等。

促进水油平衡

不要认为吸油能有效维持水油平衡。角质层外的油脂已经是肌肤抛弃的“废油脂”，用干粉按压只会把这些油脂重新压进肌肤里。去油清洁每天两次足够，夜间可用清透的保湿精华抑制上午的出油，日霜可用抗氧化剂阻止下午出油。如果不得不用控油产品，尽量只用在 T 区，防止全脸过干，发出“屏障消失”的错误指令，角质层接到指令必定会使角质再生长，从而造成异常增厚现象。

卸妆类——“宁多勿少是关键！”



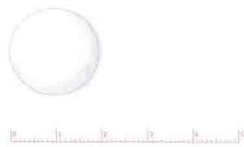
卸妆水

每次仅需在棉片上倒出直径 5cm 的量，先均匀擦拭一遍软化妆面，再局部按同一个方向带走妆粉，浓妆可用量加倍，但需立刻冲水。



卸妆油

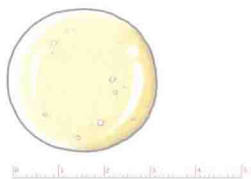
一般妆面需直径 2.5cm 的量，干脸、干手时使用，每次用量不可太少，量少影响乳化效果，卸妆便不会彻底。



卸妆乳

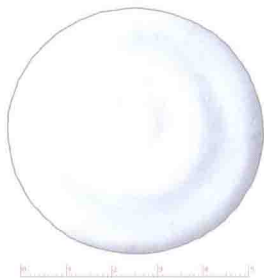
用量需达到直径 2cm 的倒出量，保持手和脸的干燥，可比卸妆油按摩更长一些的时间，忌热水或者完全是冰冷的水冲净，影响清洁效果。

洁面类——“清洁力靠时长达成，而不是靠用量。”



洁面凝胶

每次仅需直径 3cm 的量，脸部必须彻底湿润，干脸不要用洁面凝胶；洁面凝胶气泡力低于洗面奶，不需太在意，仔细按摩便可。



洁面泡沫

每次用量挤出大约直径 5cm 的圆球，先清洁油多的额头和鼻子，脸颊可以最后再洗。



洗面奶

每次用量不超过长度 2cm，用水打出泡泡再接触皮肤，脸上出油多则增加按摩时间，不要增加用量。

角质护理类——“角质细腻，不靠用量靠坚持。”



按摩霜

油性皮肤勿超过直径 3cm 的用量，干性皮肤可略增加，使用后要减少一些油性护肤品的用量。



精华液

用量宁少勿多，别超过直径 1.2cm，使用前最好已经用过化妆水，角质柔软易于吸收。



磨砂膏

小颗粒的磨砂膏勿超过直径 1cm 的用量，大颗粒要略减，用后需立刻使用有舒缓效果的面霜。

日常防护类——“使用多少的量就用三倍的时间去卸妆！”



防晒乳

油性皮肤一次用量不要超过直径 4.5cm 的量，T 区及眼周略薄、脸颊及额头可略厚。



防晒霜

一次用量相当于直径 4cm 的圆圈大小，粉感比较强的产品可略减，使用之后等半个小时与皮脂融合后再接触阳光。



隔离乳

清稀的乳液一次用量可以达到直径 4cm，上妆时需要耐心，可上两遍，等第一遍完全吸收再加一层防晒隔离效果更好。

小气 or 大方 着眼三处再决定

看包装	看使用时间	看加减功效
滴管瓶、泵口瓶每次的用量少一些，一般这类高浓度产品不需要大量使用；广口瓶、罐装护肤品可以挥霍一些，例如，按摩霜、霜状面膜等，广口接触空气易生菌，开封后需要尽快用完	在白天使用的产品，例如，日霜、防晒霜、防护液、隔离乳都不推崇小气，甚至厚度不够不如不用。而晚间使用的产品，例如美白精华、角质乳、面膜等，用量则宜少不宜多，贵在坚持	加法型护肤品多用无碍，例如，给肌肤补充胶原蛋白、水、维生素、矿物质的护肤品。减法型护肤品要斟酌用量，多用有害，例如，去除皮肤角质、畅通毛孔、清除油脂、脱毛除毛的护肤品

四季妆前保养之重

春夏秋冬要以完美裸妆出境，必须先扫除当前季节的护肤难题。水油平衡的完美肤质相当于质感上乘的画布，可以确保彩妆品出彩发挥。

春季妆前保养重点

肌肤光敏信号

1. 在接触到明确光源时，皮肤（特别是脸颊、鼻梁、前额、颈侧、颈后）出现好像被“晒伤”的症状。
2. 在使用含高浓度维生素 C 的护肤品后再接触光源，皮肤会有上述的症状。

坚持无香料的补水保养

一定要用无香料的护肤品及彩妆品，肌肤在光线下的过敏现象最常由化妆品中的香料引起，它们渗入皮肤，在散射阳光的作用下，使皮肤发生过敏性反应。在化妆前，也可以给肌肤轻拍上一点点凝胶，皮肤在水分充沛的情况下对光敏会有较高的抵抗力。

春困来袭信号

1. 肌肤没有光泽，脸总是灰灰的，像冬天最冷时候的肤色。
2. 无论使用任何产品，皮肤都不吸收，而你总是找不到原因。

妆前按摩叫醒肌肤

早上起床或者中午的时候，我们总是习惯性眼涩头晕、肌肉乏力。这种春困主要是由于面部循环不好所致的。起床后抽出 3 分钟的按摩时间，用较大的力道揉按太阳穴，手指不要离开皮肤，能使五官和面部的肌肉群更快地苏醒。

肌肤不吸收信号

1. 不管护肤品有多清爽，都很容易长脂肪粒和闭口粉刺。
2. 肌肤只能吸水不能吸油，老得快，容易有干纹。

选择低卡好吸收的保养品

植物胶类的低卡保养品（如芦荟胶、黄瓜胶）一般可替代面膜来用；各种植物本草花水、纯露可以替代爽肤水；药妆类的低卡保养品可做特殊护理，一般针对的是疑难的皮肤问题，例如，红血丝、痤疮、过敏。一套周全且低卡的护肤搭配，是应该不少于三类产品，即清洁、补水、滋润这三种基本功能。

防光敏

抗春困

防不吸收

夏季妆前保养重点

防毛孔渗油

毛孔渗油信号

1. 前额、鼻部粗大的毛孔出油，并且溶解了部分彩妆。
2. 肌肤到了下午表面变得反光，脸色发黄。

早午使用温和收敛水

在天气炎热的夏天，毛孔会因气温的升高变得异常活跃。除了不断地渗油之外，油脂还会氧化变硬堵塞毛孔，闷塞的毛孔就会再度出油，造成恶性循环。每天早晨洁面后，使用收敛水能达到 3~4 小时的清爽无油状态。到了中午再使用一次，一整天就能有效抑制毛孔渗油。久而久之，毛孔对温度的感觉自然就失去敏锐，到了炎热的夏季就能大大减少出油。

防晒黑晒伤

紫外线来袭信号

1. 肌肤在烈日下即使时间很短，也有发红现象。
2. 白天接触阳光后，晚上洁面时发现向光处出现红斑。
3. 接触阳光时肌肤发烫，晚上卸妆后发现斑点颜色有所加深。

防晒品和防晒底妆联手防晒

短暂接触阳光一般需要 SPF 在 20 以上、PA+ 的防晒品就可以了，皮肤容易过敏的人还可以在这个基础上略减。出于保护皮肤的目的，也为了给肌肤留出自由呼吸的空间，可以只在容易晒黑的地方重点涂抹防晒霜，例如额头和颧骨处。其他地方借助自带防晒指数的底妆产品来补足功效。

防痤疮

痤疮来袭信号

1. 手触肌肤皮下感觉有炎症般的痛感。
2. 肌肤发红微微隆起，表面还会有轻微的脱皮现象。
3. T 区首先出现了少数量的小痤疮。

妆前使用暗疮药膏或痘痘急救棒

可以用具有消炎净化作用的暗疮膏涂抹在患处抑制痘痘生长，化妆的时候切勿将遮瑕膏和粉底液涂得太厚，薄薄一层已经足够，否则可能会令痘痘的发炎情况恶化。另外一些小范围用的痘痘急救棒就是专门为成人痘准备的，不需要整脸使用。

秋季妆前保养重点

防缺水

肌肤缺水信号

1. T 字区在夏天没有出油问题，但是这时，洗脸后 T 字区开始紧绷。
2. 夏天一直都很好用的爽肤水，这时用会产生小刺痛。
3. 肌肤不“挑食”，含酒精的爽肤水现在用居然过敏了。
4. 化妆之后，在角质最薄的地方（唇周和眼周）开始出现干纹。

多种补水方式结合严防缺水

秋季补水贵在勤快，哪怕你使用的只是一瓶普普通通的化妆水。洗脸后的补水用化妆棉擦拭，等于二次清洁；睡前用喷洒的方式用到脸上，等于给角质细胞灌输新生营养；也可以在粉底液中滴 1~2 滴化妆水，增加粉底液的滋润度。

防敏感

肌肤敏感信号

1. 洗脸后脸部出现红疹和红斑，特别是你所处的城市水质偏硬。
2. 身体皮肤对洗涤用品（洗衣粉、洗衣液等）开始有敏感反应。
3. 卸妆更容易过敏，矿物油激发了肌肤的不耐性。
4. 对这样的天气特别敏感——下午突然的艳阳高照，温度升高时，肌肤出现泛红和红血丝爆发。

避免使用加速血液流动的成分

化妆前不要用热水洗脸，避免蒸脸、蒸桑拿，不要使用蒸汽眼罩、发热面膜等，还有妆前也要避免使用能加速血液流动速度的成分，例如咖啡因、红酒多分、瓜拿纳、红花萃取成分等。

控斑点

斑点加深信号

1. 颧骨以上的区域出现斑点，多为夏季晒斑的加深斑。
2. 长斑的地方同时伴随着干纹、脱皮。
3. 局部使用高纯度的美白精华时，1~2 个月的时候才能略见减淡。
4. 斑点密集的地方同时有细小的雀斑和较大的圆形斑。

一瓶足够专心的美白精华液

秋季淡斑你需要精准、专注，选择一瓶诉求鲜明的美白精华液即可（最好它只含 1~2 个当下最热门的美白成分，如熊果苷、维生素 C、传明酸、甘草精华等）。如果它的成分表上什么都有，把所有你认识或不认识的美白成分“共冶一炉”，那么它并不安全。

冬季妆前保养重点

抗干燥

干燥来临信号

1. 天冷了，肌肤也像被冻住一样又干又硬。
2. 反复补水也无法缓解肌肤的干燥。
3. 妆后不到半个小时就出现肌肤紧绷现象。

定期湿敷滋养水或柔肤水

湿敷是帮助肌肤解决深度干燥最快捷的方法，浸润化妆水的棉片能在覆盖的时候帮助肌肤提高表面温度，软化角质的同时滋润被风吹出来的小皴裂。冬季用的化妆水最好以滋养水和柔肤水为主，这两种化妆水都有功能上的升级，能帮助后续保养品的吸收和提供恰好的滋润度。

抗皴裂

皴裂来临信号

1. 肌肤出现一些细微的血口子，遇水或触动有轻微刺痛。
2. 遇到寒风肌肤收缩时，有局部微痛。
3. 面部特别干燥的部分出现一些细小的结疤痕迹。
4. 有些非皱纹的地方嵌塞了底妆粉末。

选择能强化皮脂膜的产品

皮脂膜是一层由从皮脂腺里分泌出来的皮脂、角质细胞产生的脂质及汗液组合而成的，在皮脂膜完好并发挥其作用的时候，皴裂是不会发生的，令人庆幸的是，皮脂膜可以进行人为的补充和修复。例如鲨烯、乳木果油、鄂梨油等，都是能补充并强化皮脂膜的成分，在妆前保养品中这些成分都非常必需。

防冻红

冻红发生信号

1. 被冷风吹袭不到半小时，肌肤就出现“高原红”。
2. 红血丝遇冷变得更加明显。

选择强化血管成分

肌肤出现冻红和红血丝一样属于肌肤的应激反应，在寒冷的室外或者突然进入到温暖的室内，都会出现这样的情况。血液循环不畅和血管弹性不足都是冻红发生的前提。记住它们，确保肌肤在寒风中不“红脸”——葡萄多酚、银杏和洋甘菊，使用的时候配合按摩，增加血液循环。