

15分钟点亮魅力人生

• 陈旭 编著

15分钟化妆术

SHIWU FENZHONG HUAZHUANGSHU

内附
DVD
光盘一张



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

15 分钟点亮魅力人生

15分钟化妆术

SHIWU FENZHONG HUAZHUANGSHU

• 陈旭 编著



机械工业出版社
CHINA MACHINE PRESS

15 分钟化妆术, 通过简洁规范的步骤进行化妆, 让化妆变得可行和容易起来。本书通过对数个典型模特的面部诊断分析以及妆面演示, 从 15 分钟整妆到 5 分钟变妆, 对日常工作、生活、约会、逛街购物、时尚派对等多种生活场景的妆容进行了重点讲解。

本书图文并茂, 讲解深入浅出, 而且通过每个步骤的时间设定, 体现了极强的操作性。随书赠送 DVD 讲解光盘。

本书适合白领女性使用。

图书在版编目 (CIP) 数据

15 分钟化妆术 / 陈旭编著. — 北京: 机械工业出版社, 2011.4

ISBN 978-7-111-33877-2

I. ① 1… II. ① 陈… III. ① 女性 - 化妆 - 基本知识 IV. ① TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 046471 号

机械工业出版社 (北京市百万庄大街 22 号 邮政编码 100037)

责任编辑: 李书全 李含杨 版式设计: 纪侗之

封面设计: 纪侗之 吕凤英 责任印制: 王书来

北京宝昌彩色印刷有限公司印刷

2011 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

190mm × 210mm · 4.75 印张 · 100 千字

标准书号: ISBN 978-7-111-33877-2

ISRC CN-M10-11-0015-0/V · T (盘号)

定价: 32.00 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)68993821

封面无防伪标均为盗版



作者：陈旭

从事化妆工作很多年，我为电影、电视中的很多明星化妆造型。周围的朋友每当看到我的工作照或者大银幕上那令人心动的容貌时，总是十分羡慕，希望自己有朝一日也能如此美。然而，在我周围会化妆的人很少。在和她们沟通的过程中，我找到了两个方面的问题：一是不会化妆，二是感觉化妆很麻烦很费时间。

如何解决这个问题呢？

不会化妆其实是因为没有学化妆，化妆费时间应该是因为没有掌握化妆要领。

青春，稍纵即逝，年轻只能回望，你愿意过这样的遗憾人生吗？

女人首先应该为自己而活，自信、坚定又独立的女性，会散发出别样的魅力。女人还要有内涵，学识广博的女性，不但知性优雅，举止得体，生活和工作也会一帆风顺。所以女人是要为自己“容”，不管是表层还是内在，让自己自信、对自己满意。用孩子收获礼物的心情，打开自己的每一天。让自己的人生快乐、充实、有意义，而化妆可以说是打开这扇门的钥匙。

李开复博士的“做最好的自己”理念一直激励着我，也是我面对人生的一种态度。“不虚度此生，多元化的成功”，对我们普通人来说，该如何去实现呢？我建议大家从眼前做起，从小事做起，从每一天的清晨做起。记得谭盾说，命运像风水一样很难说，但唯一能改变的，是你“被选择”还是“你选择”。从拿起你的化妆笔的那一刻起，你已经有了选择的权利，你的人生你自己主宰。

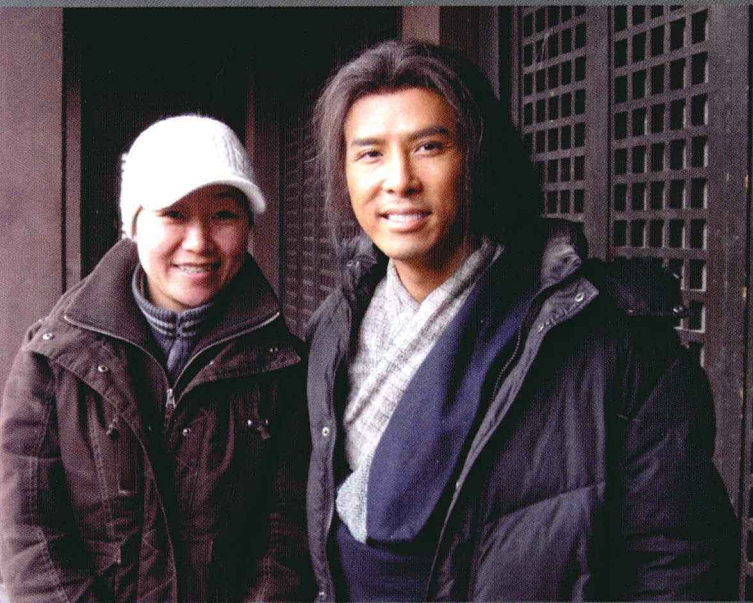
化妆其实很简单，在这本书中我将化妆分成9步，最多用15分钟就可以完成。相信大家通过对本书的阅读就能轻松掌握，同时我还开设了网上论坛和大家进行交流。

本书能顺利编辑出版，在此要感谢很多朋友，有了你们的支持与帮助，才让我的心愿得以实现。机械工业出版社李书全老师为这本书做了不少指导工作，编导李含杨，摄影师张磊，美工纪侗之、陈晓君，模特马卓然、张媛、何青玲以及我的学生赵洁、李恒、张雨晨，本书策划王文平，都为本书的出版付出了辛勤的劳动，再次表示深深的谢意。

让化妆简单起来，让每个女孩都美丽起来，是我最大的心愿。

让我们一起，从化妆开始，点亮魅力人生！

作者



作者在《画皮》剧组的工作照



作者在多场演出及电影大片中，为众多主持人、艺人做化妆造型和形象设计

目录

CONTENTS



序 点亮魅力人生 / 4	第三章 15 分钟化妆方案 / 37
第一章 认识皮肤 / 9	15 分钟化妆基础步骤 / 37
直击五大肤质 / 9	15 分钟妆面对比导引 / 40
皮肤的护理 / 10	优雅淑女妆 / 43
第二章 化妆品与化妆工具 使用技法 / 12	优雅淑女妆变朋友聚会妆 / 51
关于化妆品 / 12	优雅淑女妆变休闲逛街妆 / 55
化妆工具的选用及清洁 / 13	白领上班妆 / 59
彩妆品的选择及使用 / 18	白领上班妆变商务宴会妆 / 68
眼部彩妆基础 / 21	商务宴会妆变甜蜜约会妆 / 73
眉毛的修饰 / 26	性感混血妆 / 76
腮红 / 29	商务宴会妆 / 87
唇部 / 31	可爱公主妆 / 95
15 分钟化妆工具集合 / 36	可爱公主妆变芭比娃娃妆 / 101
	休闲逛街妆 / 104
	完美卸妆 / 112





第一章 认识皮肤

直击五大肤质

为便于选择皮肤的保养和护理方式，根据皮肤毛孔大小，肤色如何，油脂的多少，皮肤的松紧度，是否柔滑，有无粉刺或暗疮，涂化妆品时是否产生皮肤过敏反应等，将皮肤分为如下几种类型。

一、干性皮肤

干性皮肤细腻、较薄，毛孔不明显，比较干燥，油脂分泌少，无油腻感，角质层水分低于10%，看起来清洁、细腻而美观。干性皮肤经不起外界刺激，夏日晒后易生红斑，易起皮屑，冬天受冷风刺激又易干裂，pH 值约为 4.5~5 之间。干性皮肤易老化起皱纹，因此需要精心护理。皮肤清洗次数不宜过勤，在洗脸及洗澡以后要涂上含油脂的膏霜剂以滋润皮肤。最好每周做一次面部按摩和滋润性面部护理。

二、油性皮肤

油性皮肤油脂分泌旺盛，额头、鼻翼有油光，毛孔粗大、皮肤较粗厚，皮脂分泌较多，外观暗黄，偏碱性，pH 值在 5.6~6.6 之间。皮脂若分泌过多易于阻塞毛孔导致痤疮（即“青春痘”）。油性皮肤虽不十分美观，但对外界刺激有较强的抵抗力，也不易老化，面部出现皱纹也比干性皮肤晚。这类皮肤的人可每日用温水洗脸 2~3 次，适当使用中性香皂或硫磺香皂。油性皮肤不宜涂擦油脂含量多的化妆品，可使用酸性化妆水和乳液性化妆品。

三、中性皮肤

中性皮肤属于正常皮肤，是健康理想的皮肤，pH 值介于 5~5.6 之间。正常的皮肤应该就像刚刚洗完澡皮肤吸足水分的感觉，皮肤细胞表面所含的水分适当，光滑、细腻、有弹性，毛孔细小不易察觉，对外界刺激不敏感，皮肤没有瑕疵，红润而有光泽，同时有透明感。在季节交替的时候，应特别注意生理变化给皮肤带来的不适。保持正常肌肤就要给肌肤充足的氧气和营养。

四、混合性皮肤

混合性皮肤兼有干性皮肤和油性皮肤的两个特点，在鼻子和额头的 T 形部位（额、鼻、口、下颌）属于油性，而脸颊的四周属于干性。下颌处经常会起小的粉刺，毛孔粗大。混合型皮肤多见于 25~30 岁之间的人群，中国人都大部分都属于此类肤质。除了极少数人是先天混合型皮肤外，大部分人是随着压力、年龄、环境等影响而由中性或者油性皮肤转化而成的。混合性皮肤的女性，应注意提高皮肤的新陈代谢，按情形分别使用干性皮肤和油性皮肤适用的化妆品。

五、过敏性皮肤

过敏性皮肤是因受紫外线和生活环境变化的影响，马上会起过敏反应的皮肤。这种皮肤不仅对体内的激素失调、饮食变化、外界紫外线等有反应，而且对化妆品也容易过敏。因此在日常生活中，应注意保持营养充足和皮肤清洁，洗脸后要用紧肤水收缩皮肤及用乳液保护皮肤。

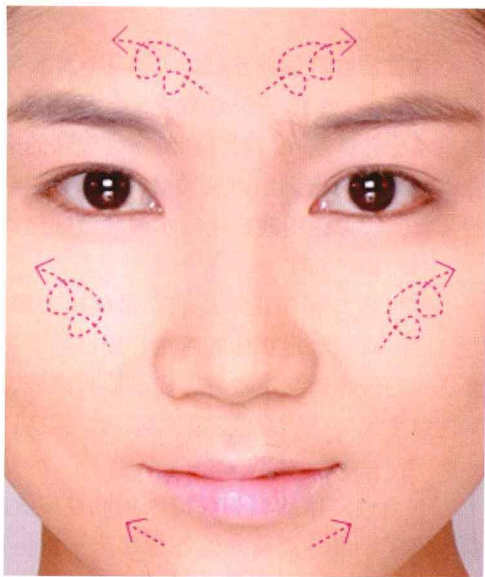
皮肤的护理

一、洁面

不掌握正确的洁面方法，不但不能有效地清洁皮肤，还容易引起各种皮肤问题。

洁面步骤：

1. 清洁手部，使手部保持洁净，脏手搓出的泡沫会影响皮肤的清洁。
2. 先用清水把面部的灰尘冲洗一遍，这样既能先冲洗掉外部的灰尘，又能使洁面产品很好地发挥作用。
3. 用手先将洁面产品搓出泡沫，然后再进行脸部清洁。
4. 将洁面产品涂抹在面部后，用中指和无名指以螺旋状在脸上按摩。
5. 不要忽略鼻翼、嘴角的位置。
6. 要彻底冲洗面部，发髻边缘的泡沫一定要冲洗掉。
7. 一定要用流动的水冲洗。有很多女孩用脸盆洗脸，这样盆里的水无法保持洁净，不能彻底地清洁皮肤。流动的水洗得最干净。
8. 冲洗的时候尽量用温水，过冷、过热的水也会刺激皮肤，给皮肤造成伤害。
9. 用毛巾轻压，吸掉面部的水珠。不能用毛巾用力地擦，这样容易拉动皮肤，使皮肤受到伤害。
10. 及时涂抹润肤产品，这时是肌肤最佳的护理时机。



二、卸妆

面部卸妆也是最基本的清洁环节，在卸妆前一定要认真阅读卸妆产品的说明，不同的产品使用方法也不一样。

卸妆步骤：

卸妆应该有顺序，否则会造成二次污染，应该按照局部（眼部、眉部和唇部）卸妆→整体（面部）卸妆→洗脸三个顺序进行。

眼部卸妆

1. 将少量卸妆品倒在化妆棉片上。
2. 闭上眼睛，将沾了卸妆液的化妆棉片轻敷在眼睑、睫毛上保持 10 ~ 20 秒。
3. 用棉片由内眼角至眼尾轻轻擦拭卸掉眼影，再卸除睫毛膏。
4. 卸除睫毛膏要由睫毛根部往梢部卸除，如果是防水型睫毛膏，可以使用水油混合的卸妆液。
5. 用沾上卸妆液的棉花棒，再次清洁睫毛根部。

眉部卸妆

眉部的卸妆方法比较简单，用沾有卸妆水的棉签轻轻擦拭。

细节提示：千万不要因为简单而省略这个步骤。眉粉若没有被清理干净，很可能会在你卸除面部彩妆时被揉到毛孔内，造成毛孔堵塞。

唇部卸妆

唇部卸妆与眼部相似，用沾有卸妆品的棉片由两边向中间擦拭，反复 2 ~ 3 次，直到化妆棉上没有唇膏颜色为止。

面部卸妆

选择适合自己肤质的卸妆品，配合正确的卸妆手法：鼻子两侧上下滑动，其他部位由内向外轻揉。待污垢完全与卸妆乳融合再擦掉或冲洗掉。

细节提示：

1. 卸妆乳不可来来回回在脸上涂抹，这样很容易将污垢又揉到毛孔内。
2. 卸妆油和冷霜的含油量很高，只适合卸浓妆；一般生活妆只用洁面啫喱或乳状卸妆品就足够了，要防止“油上加油”而导致粉刺、青春痘等肌肤问题。

卸妆后，多多少少还会有些残留的油分在脸上，这时洗面奶就该发挥功效了。洗脸时水温要适度，冷水对油脂的洗净力差，而热水又会过度洗去皮脂膜，使皮肤干燥、敏感。一般水温在 38 ~ 40℃ 比较适宜，之后最好再用 22 ~ 24℃ 的温水轻敷，以达到收敛毛孔的作用。

第二章 化妆品与化妆工具使用技法

关于化妆品

化妆品是用涂抹、喷洒或其他美容方法，施于人体表面，起到清洁、保养、美化或消除不良气味作用的产品，该产品对使用部位可以有缓和作用。

一、化妆品的作用

清洁作用

祛除皮肤、毛发、口腔和牙齿上面的脏物，以及人体分泌与代谢过程中产生的不洁物质。如清洁霜、清洁奶液、净面面膜、清洁用化妆水、泡沫浴液、洗发香波、牙膏等。

保护作用

保护皮肤及毛发等处，使其滋润、柔软、光滑、富有弹性，以抵御寒风、烈日、紫外线辐射等的损害，增加分泌机能活力，防止皮肤皱裂、毛发枯断。如雪花膏、冷霜、润肤霜、防裂油膏、奶液、防晒霜、润发油、发乳、护发素等。

营养作用

补充皮肤及毛发营养，增加组织活力，保持皮肤角质层的含水量，减少皮肤皱纹，减缓皮肤衰老以及促进毛发生理机能，防止脱发。如人参霜、维生素霜、珍珠霜等各种营养霜、营养面膜、生发水、药性发乳、药性头蜡等。

美化作用

美化皮肤及毛发，使之增加魅力，或散发香气。如粉底霜、粉饼、香粉、胭脂、唇膏、发胶、摩丝、染发剂、烫发剂、眼影膏、眉笔、睫毛膏、香水等。

缓和作用

缓和皮肤及毛发、口腔和牙齿等部位影响外表或功能的生理病理现象。如雀斑霜、粉刺霜、抑汗剂、祛臭剂、生发水、痱子水、药物牙膏等。

二、化妆品的分类

清洁化妆品

用以洗净皮肤、毛发的化妆品。这类化妆品如清洁霜、洗面奶、浴剂、洗发护发剂、剃须膏等。

基础化妆品

化妆前，对面部头发作基础处理的化妆品。这类化妆品如各种面霜、蜜，化妆水，面膜，发乳、发胶等定发剂。

美容化妆品

用于面部及头发的美化用品。这类化妆品指胭脂，口红，眼影，头发染烫、发型处理、固定等用品。

身用化妆品

除在面部皮肤以外的人体上使用的化妆品。这类化妆品如清凉剂、除臭剂、防晒油、抑汗剂、脱毛露、沐浴液等。

化妆工具的选用及清洁

化妆棉



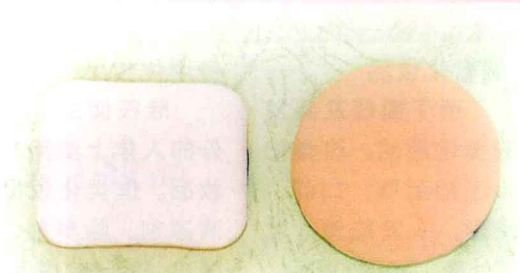
用处很多，可以卸妆，也可以用来敷爽肤水，还可以代替粉扑及面刷使用。

棉棒



可用在许多地方，如眼影太浓，唇型描画不整齐，眼皮上沾到睫毛膏，都可用棉棒进行处理。

粉扑



用于涂拍定妆粉，一般分圆形与方形。专业化妆粉扑背后有一半圆形夹层或一根宽带，在定妆后的化妆过程中，化妆师要用小手指勾住粉扑背面的带子做衬垫进行描画，以免蹭花已经画好的妆容。

彩妆搭档：散粉、干粉。粉扑可以帮助将散粉均匀轻薄地扑在脸上，同时还有定妆的作用。

使用窍门：刚买回来的粉扑也要清洗一下，让皮肤有轻柔舒适的感觉。要保持表面毛茸茸的，不要让其表面变硬。

清洁技巧：如果使用时失去轻柔质感的话，就需要用香皂清洗一下。粉扑清洗之后，不要用手拧，要用毛巾卷出多余的水分，然后在阴凉处彻底晾干。

保养方法：尽量将粉扑独立地装在一个盒子里，以保持其清洁，不与其他彩妆用品混色。

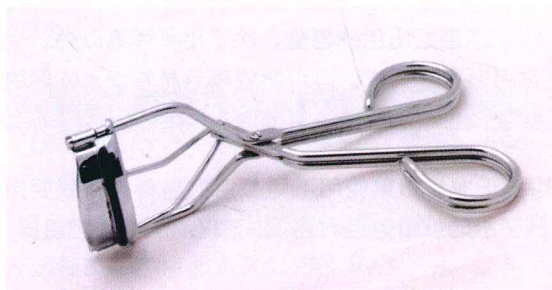
失效标志：粉扑如果怎么揉搓都无法恢复表面弹性，并变得发硬，就说明它该“退役”了。

干粉刷



用干粉刷蘸取定妆粉后在手背或纸巾上按压，使刷子上的粉均匀一些。

睫毛夹



最好选弧度适合、胶垫力量均匀的睫毛夹。

每次使用之后用纸擦去污垢就可以了。如果睫毛夹上的橡胶垫老化，出现裂纹或是有断裂的现象，就要马上更换新的橡胶垫，否则会夹断睫毛，给睫毛带来损害。睫毛夹每次用后应立即清洁，并每 3~6 个月更换胶条一次。

清洁程序：每次用完后，用纸巾抹去粘在胶条上的眼影粉和眼线膏。

使用窍门：先用睫毛夹夹弯睫毛，再刷上睫毛膏，这样不容易弄脏睫毛夹。如果睫毛膏的湿气令睫毛下垂，可以再用睫毛夹夹一下，不过之后要马上清洁睫毛夹。

清洁技巧：与睫毛接触的橡皮垫是最容易脏的部位，如果有睫毛膏残存在上面，会对橡皮垫造成腐蚀，最佳的清洁方法是用酒精棉棒擦拭。

保养方法：每次使用之后要用纸巾擦去 " 全身 " 污垢。夹睫毛时太用力也会影响橡皮垫的寿命。

唇线笔



可以直接勾画出唇型，让唇部更立体，但选择时应尽量和口红红色接近。

唇刷



想描绘出色的唇型，除了用唇线笔以外，也可用唇刷来完成。可用唇刷蘸唇膏勾画出不同的唇型，也可以帮助均匀上色。

每次使用之后都要用纸巾把唇刷上多余的唇膏擦拭干净。如果使用不同颜色的唇膏时，就要用纸巾蘸上唇部清洁霜把唇刷仔细地擦洗一下，然后用蘸了水的纸巾再擦一遍。由于唇刷的毛很容易掉，所以清洁的时候注意不要太用力。

彩妆搭档：唇膏、唇彩。使用唇刷涂抹的双唇，颜色均匀，唇型也更好把握。

使用窍门：用唇刷涂抹唇彩时，力度不要太大，不要让刷毛弯曲过度，以免脱落折断。

眼影刷



眼影刷比较专业，要选择毛质柔软的。可多准备几支大小不同的眼影刷，大的刷浅色，小的刷深色，这样能更好地突出眼影的层次过渡。