

FASHION ICON

沉淀十年 精华之作

炙手可热的整体造型师

拥有多年的海外留学经历

足迹踏遍法国、日本等国际知名院校

“学院派”超人气时尚专家

轻熟女

李云涛 著

美妆秘技

职场“杜拉拉”专属的美妆奇遇

随书附赠

ooh Dear 100元
代金券



中国纺织出版社

轻熟女 美妆秘技

职场“杜拉拉”专属的美妆奇遇 李云涛 著

内 容 提 要

本书涉及美肤、彩妆、造型等关于美妆造型方面的顶级秘笈，是职场“杜拉拉”们的美肌、彩妆修炼宝典，各种让你意想不到的智慧护肤小窍门教会你如何终结毁肤“恶势力”，重现完美清透肌肤以及拥有零度毛孔秘笈的要点。云涛老师以独特的观点，阐述如何正确发挥彩妆的神奇效果，画出“全裸”的透明肌肤。同时，本书还教你打造最IN的潮流裸妆、彩妆的DIY技巧，让你一书在手就能成为自己的美妆救世主。

在本书中，云涛老师将带你进入专属你的美妆奇遇。

图书在版编目(CIP)数据

轻熟女美妆秘技 / 李云涛著. —北京: 中国纺织出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5064-7003-2

I. ①轻… II. ①李… 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(2010)第223633号

策划编辑: 刘晓娟 责任编辑: 李沁沁 责任校对: 王花妮 责任印制: 何 艳

中国纺织出版社出版发行

地址: 北京东直门南大街6号 邮政编码: 100027

邮购电话: 010-64168110 传真: 010-64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail: faxing@c-textilep.com

北京外文印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2011年1月第1版第1次印刷

开本: 710 × 1000 1/16 印张: 7

字数: 112千字 定价: 26.00元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社图书营销中心调换

自序

专属“轻熟女”的美妆奇遇

游历了无数的国家，从事过许多与“美”相关的职业。做过时尚编辑、专栏写手、时尚买手，还做过人人都爱的发型师、美容师，彩妆达人更是我超爱的工作……

但是如果你问我最自豪的职业是什么？我会讲到：老师。在最近的几年里，我自己亲自培训过的学生已经超过2万人，他们大都是23~36岁的俊男靓女。这个年纪的女生时而天真，时而成熟。她们希望自己可爱又不失女人味。不仅拥有“淑女”身上那种优雅与乖巧，更散发着一一种富有内涵的美。她们总是能够给朋友们带来欣喜的新鲜感。她们就是当下人们常说的“轻熟女”。

“轻熟女”大都拥有鲜亮的外表以及成熟强大的内心，她们总能从职场和生活战场上突围而出，成为佼佼者。她们对自己的面容要求精致入微，心灵的保养上更是深入刻画。“轻熟女”享受爱情，但不依赖男人，她们比小女孩更了解自己的需求，比熟女更知道要珍惜眼下的青春；在职场上冲锋陷阵后，“轻熟女”同样注重生活的品质，她们是解压高手，也是生活中的魅力女王。

也是因为她们这些可爱的女子，我萌发了出一本专属于她们的美妆秘笈。

《轻熟女美妆秘技》是专属于“轻熟女”们的美肌修炼法，更总结出你意想不到的智慧护肤小窍门，它将教会你如何终结毁肤“恶势力”，重现完美清透肌肤以及拥有零度毛孔秘笈要点。本书将教会“轻熟女”们做自己的美妆救世主。

请你跟我一起进入专属你们的一次美妆奇遇。



轻熟女

CONTENTS 目录

美妆秘技

CHAPTER 1

妆前保养 6

- 1.1 妆前基础保养 8
- 1.2 妆前重点保养 15
- 1.3 妆前隔离 26
- 1.4 透彻卸妆 39

CHAPTER 2

完美裸妆 44

- 2.1 透明质感裸妆 46
- 2.2 自然风裸妆 55
- 2.3 小脸立体裸妆 66

CHAPTER 3

迷人彩妆 77

- 3.1 缤纷炫彩妆 79
- 3.2 大地知性妆 92
- 3.3 诱惑性感妆 96
- 3.4 无形美妆 102

妆前保养

CHAPTER 1

- 1-1 妆前基础保养
- 1-2 妆前重点保养
- 1-3 妆前隔离
- 1-4 透彻卸妆



1 — 1 妆前基础保养

有很多朋友，包括我自己的学生，盲目地追求口碑产品或者明星彩妆产品，但妆容依然会有不服帖、脱妆的问题，尤其是底妆部分，这可能就是因为你忽视了妆前保养的工作。

只有掌握了妆前保养的关键，才能打造出完美妆容。与此同时，我们还需要了解自己的肤质状况，才能更好地选择适合自己的保养产品，只有保养得当，肌肤问题才可以得到明显改善，肌肤才有好的状态。

认清肤质 完美保养 第一步

中性肤质 肤质平整，没有太大的肌肤问题，但一般拥有这种肌肤类型的人很少，同时很多干性肌肤的人容易误认为自己是中性肌肤。

干性肤质 两颊易出现雀斑，局部易色素沉着。若时常伴有偶发性的脱皮、过敏现象，即为极干性肌肤。很多干性肌肤容易在春天和冬天演变为敏感性肌肤，皮肤状况很脆弱。

油性肤质 面部易出油，毛孔粗大，容易长痘痘。如果自己是严重的痤疮性肌肤，最好等肌肤没有炎症时再做妆容的部分。

混合性肤质 T区容易出油，两颊易长雀斑。很多混合性肌肤在冬季容易发展为干性肌肤。

不同肤质 妆前保养 重点

中性肤质

保湿是中性肌肤保养的重点。保湿化妆水也就成为中性肌肤女生的制胜法宝。化妆水有很多使用方法，对中性肌肤的女生而言，最好的办法是用手直接将化妆水拍打在肌肤表面，并且要拍打至化妆水完全被肌肤吸收。这样不仅可防止化妆水在脸上蒸发，还能起到紧致肌肤的作用。最后还可以用含有高效保湿剂的保湿精华液，从脸的中央由下往上滑动按摩，同样需要按摩至保湿精华被肌肤完全吸收为止。

干性肤质

干性肌肤在塑造妆容的时候，干燥脱皮是最大的问题，所以妆前保湿是重点。化妆水可以帮助肌肤提高吸收能力，利用水分软化干燥的角质层，有利于后续保湿精华液的渗透。在使用保湿精华液时，要耐心地滑动按摩至产品被肌肤吸收。同时可以在重点脱皮区域涂抹更多的精华液，再湿敷化妆棉，大约3分钟后，拿掉化妆棉，把乳霜在掌心推开并按压在脱皮区域。

油性肤质

此类肌肤在妆容塑造前，最重要的是要解决未来脱妆问题，所以控油是首先要解决的问题。首先，油性肌肤的女生，肌肤容易堆积角质，所以适当地改善老废角质问题，可以令肌肤看起来更明亮，也会为后续的彩妆效果加分。所以，你可以尝试控油爽肤水，控油爽肤水除了含有保湿因子外，通常还含有浓度较低的酸类成分和酒精成分，能起到轻微代谢老废角质的作用。

混合性肤质

混合性肤质的女生妆前保养可分区对待，针对T区易出油的部位及两颊易干燥的部位对症下药。首先在容易出油的T区，可以使用控油产品护理；其次，为了避免两颊干燥的问题，可以将乳液放在掌心预热推开，然后用手掌轻轻按压在两颊直到产品被肌肤吸收。



特殊肌肤的 妆前护理

敏感性肤质

敏感肌肤的特点

- 更换一种长时间使用的化妆品品牌时,皮肤会有一时无法适应的现象。
- 有过皮肤病的前科,肤质较为脆弱。
- 比一般人容易长青春痘或水疱。
- 即使是抖动被褥或窗帘布,都容易引起皮肤发痒的现象。
- 季节交替时,肤质变化明显不同于平常。
- 皮肤易因使用果酸类等制品,产生灼热刺痛感。
- 对汗水、眼药水、游泳池水等有过敏反应。
- 对按摩或温度变化等物理刺激,会产生皮肤泛红等现象。

敏感肤质妆前护理三部曲

敏感肌肤的女生肌肤都很脆弱,但适当的妆容又是必不可少的,按照以下妆前保养方法,就可以得到很大的改善。

1. 洁面

对于敏感性肌肤来说,洁面产品的刺激性不能过强,可选温和而偏微酸性的洁面乳。水温不能太热也不能太冷,更不能用肥皂和香皂等含碱性物质的洁面产品洗脸,那样会加重皮肤过敏的症状。另外,敏感性皮肤不宜使用磨砂膏、去死皮膏等产品。这是因为皮肤的角质层薄和角质层损伤是造成敏感的主要原因,因而保养的首要原则就是维护角质层不受伤害。

2. 化妆水

对于敏感肌肤来说,应该选择不含酒精的柔肤水,而爽肤水大都含有酒精,只可以偶尔使用。有一种可以鉴别化妆水好坏的办法:首先狠狠的摇晃瓶子,摇完之后看泡泡。如果泡泡细腻丰富,有厚厚的一层,而且经久不消,那就是好的化妆水。如果泡泡很少,说明营养成

分少。如果泡泡多但是大，说明含有水杨酸。水杨酸洁肤的效果较好，不过刺激性大了点，不适合敏感性肌肤使用。

化妆水的使用方法



Step 1 将化妆水倒在化妆棉上，并使其充分吸收。

Step 2 由内向外顺着肌肤的纹理擦拭，这样才不会过分拉扯造成肌肤细纹的出现。

Step 3 额头与鼻子部位油脂分泌较多，可以适当延长擦拭时间。

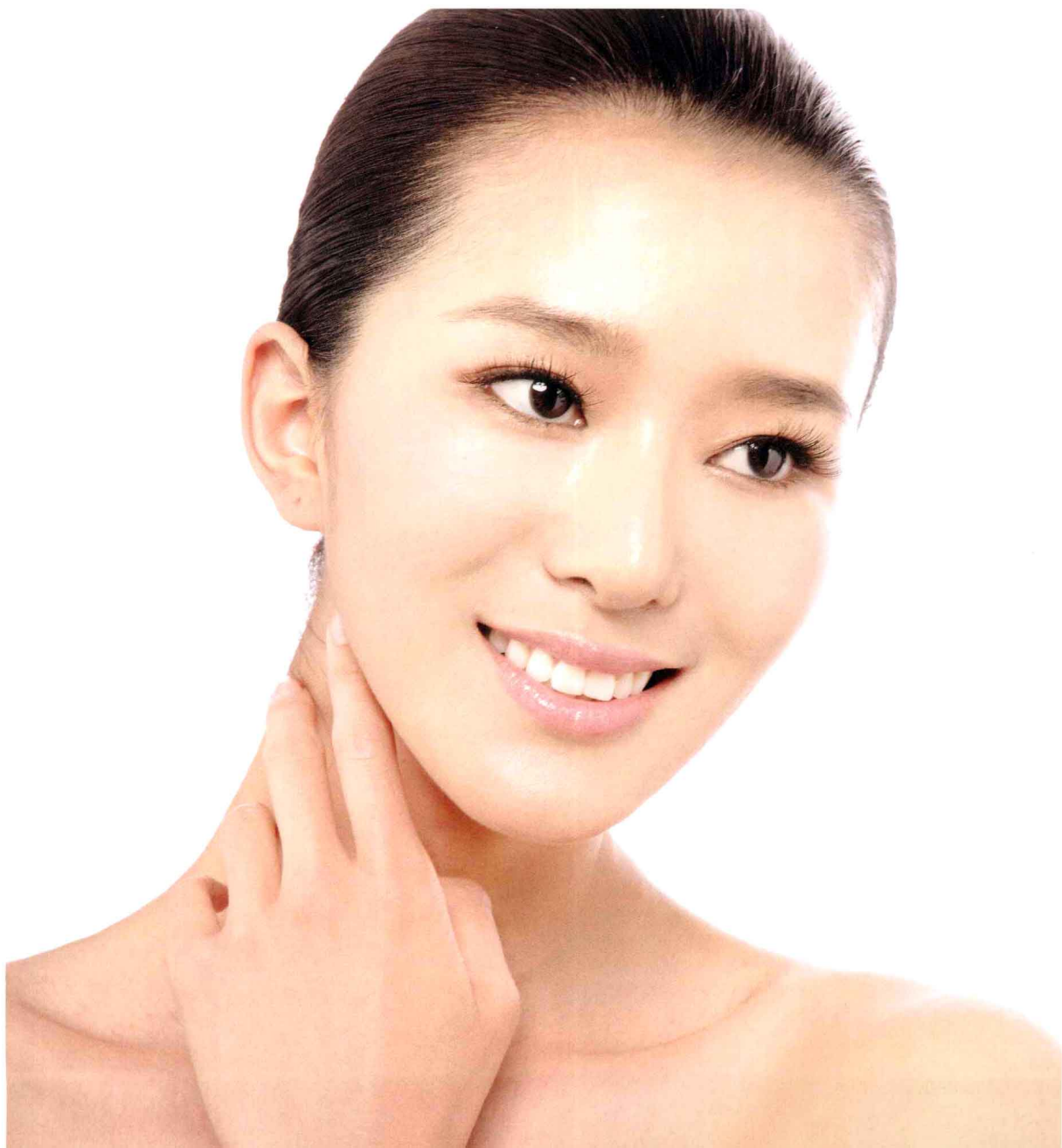
3. 滋养

敏感性肌肤的女生，不宜选用带刺激性而且浓度高的乳霜，偏微酸性而无香料或标明敏感皮肤专用的最好。同时，敏感性肌肤浅薄的角质层常常不能保持住足够的水分，无论是在夏天的冷气房中，或是在冬天干燥的气候里，具有这种肤质的人，会比一般人更快地感觉到皮肤缺水、干燥，因而在日常保养中加强保湿非常重要。所以在底妆之前做保湿面膜也是很好的办法。

完美妆容

养护小窍门

妆前保养中，面部的浮肿一直是让我们困扰的问题。很多人会选择冲一杯浓浓的咖啡来对付脸部水肿问题，这个办法虽然有效，但早上空腹喝咖啡对心脏不好。其实还有一个自己动手就可以解决浮肿的按摩小技巧。



消除脸部浮肿



Step 1 用食指将嘴角用力向两边拉伸，嘴唇形成一条自然的直线，感觉到嘴角两边肌肉缩紧，保持数秒钟后，放松。重复10次，帮助紧致嘴角肌肤。

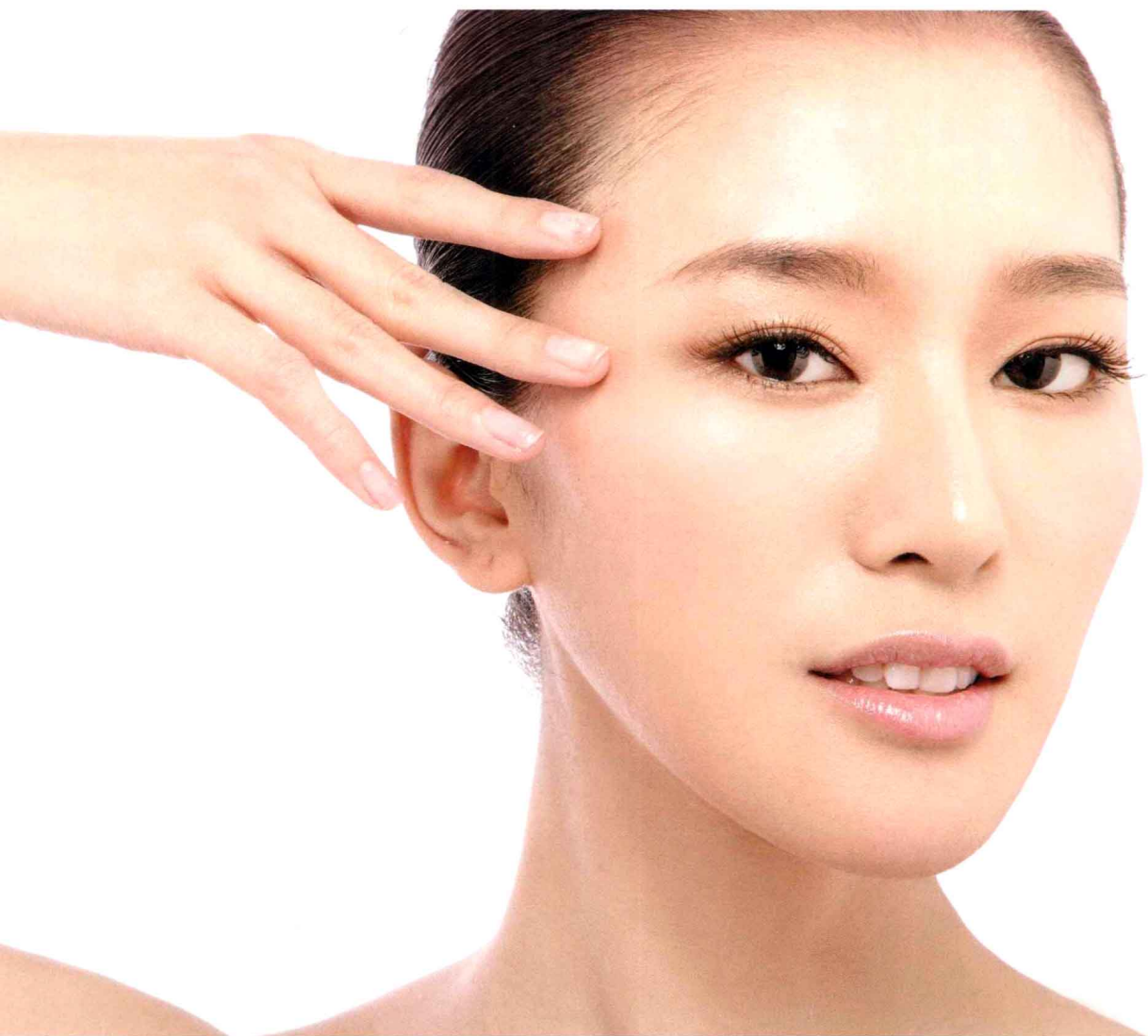
Step 2 双手交替由下至上轻抚颈部至下颌，能收紧下巴。重复两次，始终保持呼吸自然，能加速面部血液循环，防止脸颊两侧水分淤积。



Step 3 双手由耳后向下至锁骨部位轻轻按压，轻松自然呼吸，做简单的淋巴按摩。

Step 4 双手掌搓擦，产生热感后，将五指置于脸颊两旁，然后轻柔地摩擦，重复20次左右。让颧骨处的肌肉向上收紧，促进全脸血液循环，令皮肤透明干净，也让水分不易淤积。





1—2 妆前重点保养

眼部护理

眼部肌肤是全脸最娇弱、最薄的部位。生活作息不正常、健康状况不佳、保养错误等情况皆易造成眼睛周围呈现如黑眼圈、眼袋、鱼尾纹等状况。完美的眼部妆容是我们所要重点刻画的部分，所以完美眼部肌肤也是重点中的重点。

眼部护理的 正确方法

深层清洁

如果经常化妆，就一定要使用眼部专用的卸妆液清除眼妆，特别是眼线液和睫毛膏，不要让化妆品的色素渗透、聚集在眼部肌肤里，这样很容易刺激眼部肌肤，同时容易有色素沉淀的现象发生，因此每天必须清洗干净。

轻柔按摩

Step 1

把中指及无名指轻放于上眼皮处，轻轻地由鼻子部位滑至太阳穴，揉按太阳穴，共做三次。

Step 2

重复以上步骤，再以轻拉的方式做两次，然后将中指及无名指换到下眼皮，重复动作，共做两次。

Step 3

利用眼霜，点于眼部四周，重复所有步骤的动作，改以按压的方法做三次即可。



选择适合自己的眼霜

1. 有明显黑眼圈的女生，可以用美白型的或者含去黑眼圈成分的眼霜。最重要的是注意睡眠，还要经常按摩眼周，增加血液循环，便可以慢慢让黑眼圈变淡。
2. 有眼袋的女生，就要用紧实类型的眼霜，提拉收紧眼睛周围的皮肤。注意饮食，睡前不要喝水。
3. 有干纹的人最好用滋润的、含胶原蛋白的眼霜，不要用手去碰眼睛周围的皮肤，也不要老是大笑或者揉擦眼部。
4. 如果你同时拥有以上的问题，也有很多综合性的眼霜可供选择，你也可以同时用两种眼霜，不过分量要注意控制好，不是用得越多就越有效果的。