



教你化妆



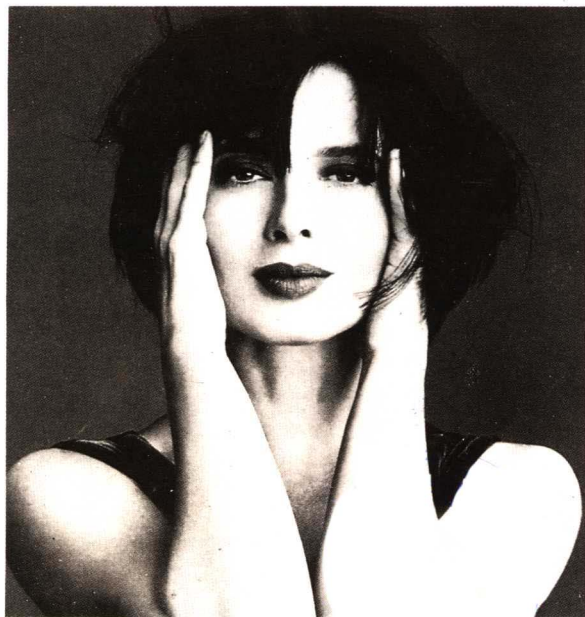
刘亚逸 编著



江苏美术出版社

刘亚逸 编著

教会你化妆



教你化妆

目 录

CONTENTS

- 4 肌肤的保养
- 5 基础皮肤保养
洁肤 调肤 润肤 按摩
- 14 特殊的护肤方法
- 16 各类肌肤的保养
中性肤质 油性肤质
干性肤质 混合性肤质
敏感性肤质
- 18 冬夏两季护肤法
- 22 睡眠和饮食对皮肤状况的影响
- 23 化妆步骤与技巧
- 24 必备的化妆品和小用具
- 26 面部化妆的步骤和技巧
施粉底 定妆 上色
- 32 指甲的美化与保养
- 36 香水的使用
- 38 化妆中的色彩学
- 39 色彩基本知识
- 41 常用的几种化妆色调
粉红色 正红色 珊瑚色
棕红色 玫瑰色
- 47 国际化妆新潮
- 48 驰名世界的化妆精品

- 50 国际化妆潮流趋势
- 51 高品味的化妆风格
桃红和奶白色 桔黄的沙岩色
明亮的红色 粉红的沙岩色
棕色 橙色 纯净色
暗红色 蓝色印象
- 62 寻找适合你的化妆方法
- 63 不同环境里的化妆
上班族 休闲 黄昏赴约
参加晚会 婚礼, 当新娘的你
- 69 不同季节的化妆
- 71 不同年龄层的化妆
- 73 东西方化妆方法的异同
- 75 不同外貌特征的修饰化妆
不同脸形的修饰
眼部的修饰
眉毛的修饰
鼻子的修饰
嘴唇的修饰
不同肤色的修饰
- 85 化妆中的秘诀
- 86 小窍门
- 88 化妆备忘录
- 91 化妆品的选择、使用和保存
- 92 在家中制作面膜的方法
- 94 快速化妆法

肌肤的保养

4



需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

富有活力、光洁无瑕的肌肤是修饰化妆的良好基础。要维持肌肤的这种健康状态,只有日常不间断地进行保养。如果不加以精心的呵护,肌肤会因年龄的增加、外界的影响或健康状态的不佳而逐渐失去活力。为了淡化岁月流逝的痕迹和抵御外界因素对肌肤的侵袭,除了加强自身内在的调节外,还要借助于各种保养品,并且配合肌肤的状态,每天做好正确的基础保养,这是永葆美肤的秘诀。

基础皮肤保养

基础保养是每天早晚必做的,其目的在于始终保持肌肤的健康、清爽和舒适的感觉。可以借助於保养品,分成四个步骤来做:洁肤、调肤、润肤和按摩。

洁肤 卸妆液——卸除化妆品
洁面乳或洁面霜——深度清洁皮肤,洗去多余油脂和污

垢

调肤 紧肤水——调整皮肤状态,使皮肤柔软

润肤 乳液润肤霜——提供皮肤所需营养,给予滋润

按摩 给予肌肤适当刺激,保持肌肤健康

另外,再准备一瓶含防晒成份的

润肤霜，以使在太阳下长时间活动时搽用。

至于一些强性的洁肤润肤品，如磨砂膏、面膜之类，则不能当作基础保养品每天使用，需配合当时的皮肤状况，约五至十天使用一次。

所有保养品都应根据自己的肤质及使用目的来选择。

早晨的基础保养可以稍为简单一些，只要用清淡的保养品来清洁和滋润肌肤就可以了。这样，不但节省早晨宝贵的时间，也给肌肤更多放松的机会。可以用性质温和的洗面奶洗净睡眠中皮肤生理性的分泌，再用润肤霜给皮肤以滋润和营养，并使接下来的化妆固定持久。早晨过度的清洗会破坏皮肤表面的保护层——皮脂膜（特别对于中性和干性皮肤），引起皮肤的敏感和干燥。

晚上的基础保养，我们就可以从容地一步步来做。只要你带着悠闲的心情，这会是一个令人舒适、惬意和放松的过程。

这里尤其要注意的是：睡前要彻

底卸妆。化妆品长时间覆盖在脸上堵塞住皮肤的毛孔，使正常的新陈代谢不能进行，容易造成面疱及皮肤粗糙。并且化妆品中的一些色素成份对皮肤有刺激作用，不宜久留在脸上。

1. 洁肤

清洁肌肤的时候不仅要洗去皮肤表面的化妆品和浮尘，而且要去除皮肤上老化的角质细胞及毛孔中的污垢。先用卸妆液（可用婴儿油或润肤露）卸去脸上的化妆品，再用洁面乳或洁面霜进一步地清洁肌肤。

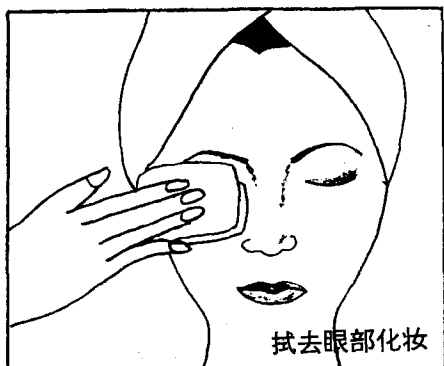
— 3

卸妆的方法：

先卸除眼部及唇部的化妆，然后再整张脸地卸妆。

闭上眼睛，用化妆棉蘸取卸妆液轻轻地拍在眼部，待滋润后，再用一清洁的棉块从眼头向眼梢拭净。同样地用含有卸妆液的棉块拭去唇膏。也可用柔软的纸巾代替化妆棉来卸妆。

取适量的卸妆液放在手心，用手

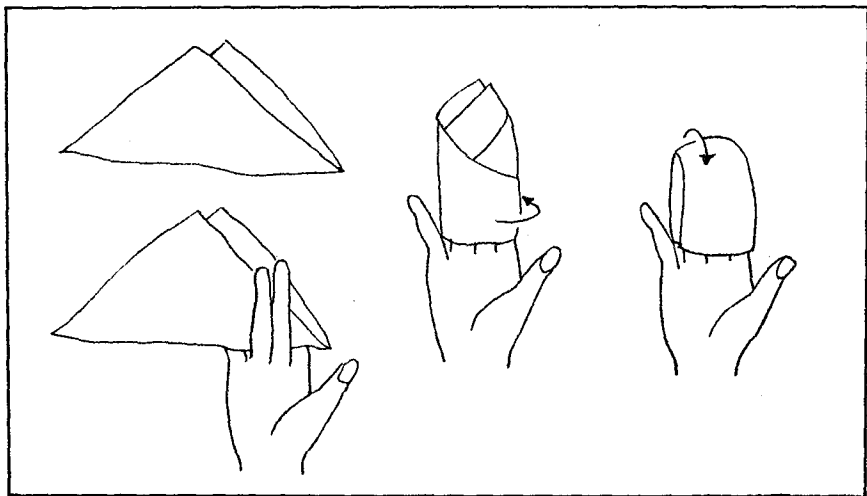


指蘸取点在额头、两颊、鼻子和下巴上,最后用化妆棉从上往下依序敷散、拭净。

整个过程都是用轻柔的动作来卸妆。

卸妆后再用洁面乳或洁面霜洗脸,彻底去除脸上残存的化妆品和污垢。洗脸的顺序应是从下往上,理由是这个方向与面部血液循环方向一致,有助于血液的畅通;其次,地心引力总是将人的肌肤往下拉,如果再象习惯中的那样自上而下的话,久而久之容易使面部松弛并产生皱纹。洗脸的水温以接近体温为宜。

洗脸时先将面孔打湿,用手指蘸取洁面乳(若用洁面霜,请先在手心打成泡沫),以向后上方打圈的动作在脸上稍加按摩,按摩的好处在于能够帮助深入清洁肌肤,还要搽一些洁肤品在喉头,以向上扫的动作搽,最后用清水洗净。



卸妆时纸巾的用法

2. 调肤

洗完脸后用化妆棉蘸紧肤水轻拍在面部，有湿润、镇定、收敛和平衡皮肤酸碱度的作用，使肌肤柔软、细腻、清新。

3. 润肤

用乳液和润肤霜给肌肤以呵护与滋润。供给肌肤所需营养，减少肌肤中水分的蒸发，防止空气中尘埃对肌肤的侵蚀。

润肤品通常分为两大类：一是水中加油类，另一是油中加水类。前者是较为轻性的润肤霜或乳液，是日间使用的；后者含有较多的油质，通常晚霜便属这一类，可以让肌肤在夜晚较长时间里，去慢慢地吸收和滋润。

只有供给肌肤充分的水分，肌肤才会显得细腻、光滑和润泽。含有百分之二十五以上水分的润肤品才是上品。另外，使用不含色素与香料的、纯天然的润肤品，在当今已成为一种时尚。

要使润肤品发挥最大的效果，可配合以按摩的动作来搽用，这样能加强润肤品的渗透。将营养霜点在下巴、鼻子、两颊和额头，然后再用按摩手法向上敷匀，并轻轻揉进肌肤（在眼睛周围动作需要更轻柔一些）。搽润肤品时别忘了要照顾到颈部，颈部缺少脂肪，是容易衰老的地方，要使之得到充分营养。如果眼部皮肤显得特别干燥的话，则需加用眼霜。

4. 按摩

说到按摩可要远溯至古希腊，希腊人将按摩当作治疗疾病的一种方法。当时的人利用植物油或动物油按摩身体以达到效果。“按摩”两个字源于阿拉伯字“MASSA”，意思是“触”或“摸”。

在使用润肤霜时进行面部按摩，可以给肌肤适当的刺激，其作用主要在于：

- 促进血液循环，使肌肤健康润泽
- 更多补充营养和氧气，增强细胞更新能力
- 调整肤纹，防皱去皱
- 加强肌肤的弹性
- 消除肌肤的疲倦感

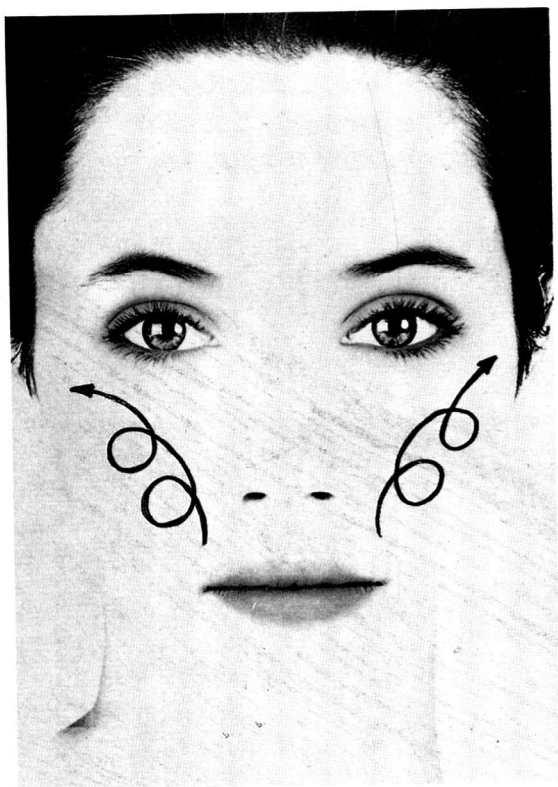
要注意的是面部有炎症、晒伤、身体过度疲劳等情况下不宜进行按摩。除此之外还有一些个人需注意的小细节，如指甲要剪短并保持干净，取下手指上可能刮伤皮肤的饰物等。

面部按摩时应避免拉扯用力，而是以指腹的力量，轻柔地做三至五分钟。

现在分述一下各部位的按摩方法。

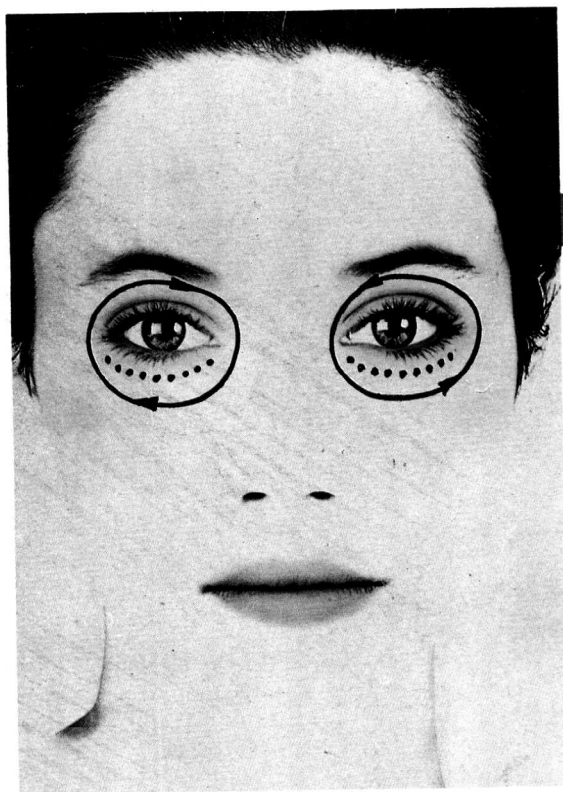


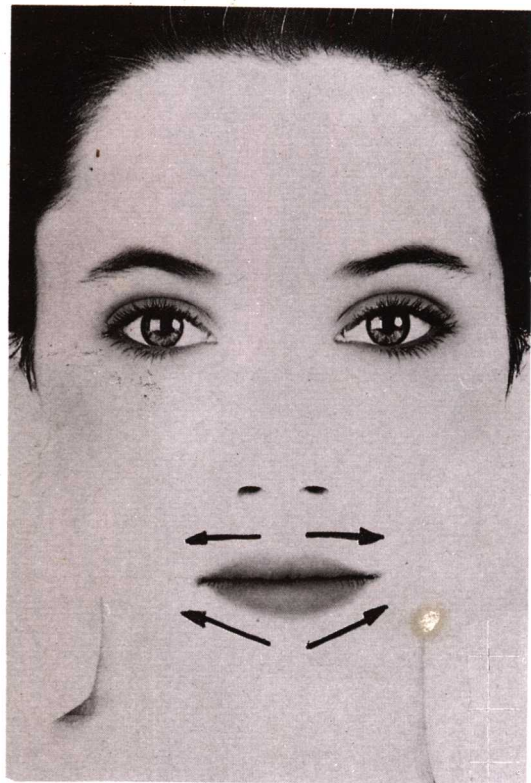
搽用润肤霜时进行面部按摩



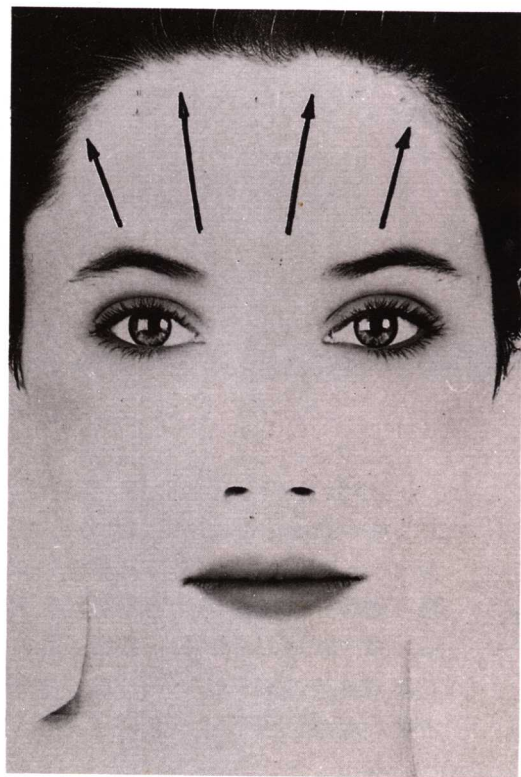
面部：以向上打圈的方法进行按摩，使面部肌肤舒展和放松。

眼部：由于眼部皮肤薄、脂肪少，显得格外娇嫩，所以要用力量较小、指腹较丰满的无名指在这个部位进行按摩，沿着眼眶轻轻地做圆周运动。另外，为了避免形成眼袋，应给予眼睛下部更多的按摩机会，可以采用自眼内角至眼梢轻轻压迫眼皮的方法。

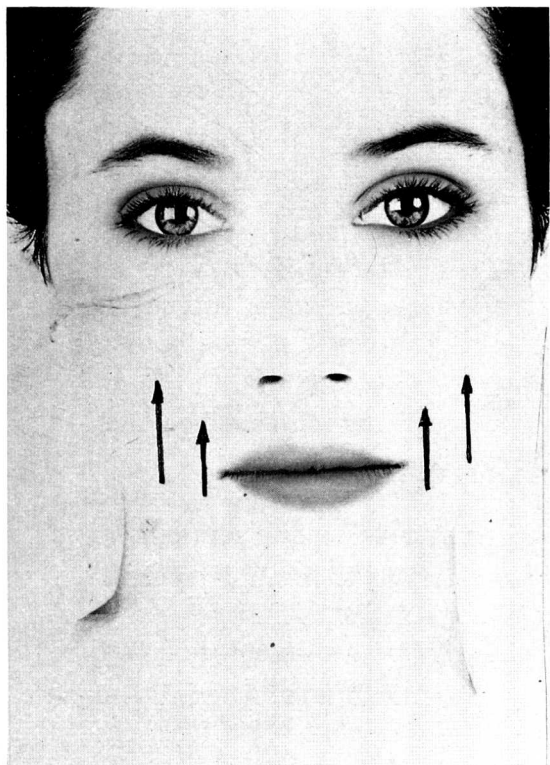




唇部：用两只手的食指和中指分别向外按摩嘴唇的上部。这是对约括肌的按摩，可避免日后嘴角的下垂。



额部：用小指从眉毛至发根向上进行按摩，使额肌放松，防止生出皱纹。



腮部：自颞骨向上按摩，这是在按摩咬肌，以避免面颊过早下垂。

颈部：左右手轮流轻轻向上按摩，以防止颈部肌肤的松弛。



特殊的护肤方法

磨砂膏和面膜的使用

磨砂膏与面膜也是在自我保养的过程中经常用到的。适当使用磨砂膏可以去除皮肤表面老化细胞，使皮肤显得光滑细致，具透明感；用面膜敷面可起到清洁镇定、滋润营养和绷紧皮肤的效果。但不能因此而过度使用它们，以免刺激和伤害肌肤。在选购、使用方法和使用频率上要特别留意。

好的磨砂膏应是颗粒细致、柔滑度高的，洗后皮肤没有绷紧的感觉。有兴趣的话，可以自己动手制作纯天然的磨砂膏：将杏仁磨碎混在鲜奶中使用。

磨砂膏应在潮湿的脸上使用。用手指蘸取少许在脸上轻轻按摩片刻，最后用清水彻底冲净。眼部皮肤最脆弱、最薄，不可以使用磨砂膏。

在使用频率上，正常肌肤每星期一次，油性肌肤每星期一至二次左右，干性肌肤则为十天一次。最好是在感

觉肌肤油腻或肤色黯淡时才使用。过多使用反而会伤及表皮，引起皮肤敏感和粗糙。敏感性肌肤、长面疱和有伤口的皮肤不能使用磨砂膏，以免刺激和感染。一旦出现过敏等不适现象要立即停止使用。

用面膜敷面可彻底清除面部污垢，使营养成分容易渗透并为肌肤吸收，赋予肌肤张力，防止皱纹的产生。一般十天左右使用一次为宜。

可以用来制作面膜的原料很多。最初多以高岭土为主要原料，而今已扩展到各种蔬果、药草的提取液以及胶原蛋白、海藻等等。各种面膜中的成份不同，其效用也不尽一致。例如青瓜、杏仁温和滋润，较适合于干性、中性肌肤；柠檬有收敛作用，香草给人清爽感，较适合于油性肌肤。

面膜应在洁净的脸上使用。洗脸后，将面膜由下往上在脸部均匀涂敷，眼睛、嘴角四周比较娇嫩和敏感，不可以敷用。待十五钟后，用温水轻轻



敷用面膜的位置

拍在脸上，来湿润、溶解呈干硬状的面膜，然后冲净。若面膜干后形成薄膜状，先以轻柔动作从下往上撕去，然后用温水将残余的薄膜洗净。使用面膜后，毛细孔张开，需用紧肤水收敛，然后搽上奶液。

蒸气美容法

以水蒸汽来熏脸部皮肤，能去除毛孔中的污垢，促进皮肤的新陈代谢，是使你的皮肤得到彻底清洁的快速护肤方法。

你必须根据自己的皮肤性质来决定蒸脸的水蒸汽温度。属于干性皮肤的人蒸脸时,蒸汽的温度不宜过高,但时间可以长久一些(约八分钟)。温度过热;会使皮肤表面干燥。油性皮肤的人刚好相反,蒸汽的温度要略高,使面部觉得发烫为宜。

属于干性肤质的人蒸脸之前应先抹上充分的橄榄油或润肤霜,可使皮肤充分地吸收水份和油份;油性皮肤或部分油性皮肤的人,则可用小刷子擦上洁面霜泡沫,借此消除脸上过多的油脂。这个步骤做好后,就可以开始罩上蒸脸器蒸脸。

使用蒸脸器,最少要蒸三分钟。水蒸汽的热量会使毛孔张开,淤积在内

的污垢会流出来,同时能恢复皮肤的平衡状态,使肌肤柔嫩幼滑。蒸脸之后,用冷毛巾轻轻地覆盖在脸上,使毛孔收缩,最后用紧肤水整理肌肤。

自制蒸脸器的方法:

自制蒸脸器的方法很简单,它可用一个大碗和一个直径比碗稍大的塑料袋做成的。请在塑料袋上剪几个小孔,以便透气。

蒸脸的方法和前述一样。首先将大碗放入塑料袋中,然后将沸水倒入碗中,等到蒸汽温度合适时,将塑料袋拉直,把头凑近袋口,如感到呼吸困难,可不时地抬起头来透透气,如此反复数次至水凉为止。

各类肌肤的保养

根据皮肤表面的皮脂及水份的分泌状况,我们可以将肌肤分为中性肤质、油性肤质和干性肤质三大类型。另

外,还有较特殊的混合型肤质、敏感性肤质等,肌肤状态受季节、生活环境、健康状况等因素影响时常在变化,