

变美人馆

本书内容系经台湾三采文化出版  
事业有限公司授权使用

三采文化

Beauty Gallery

No.9



# 快手彩妆



5分钟

彩妆轻松上手

珠光唇彩 粉嫩腮红

痘痘、雀斑、熊猫眼，一扫而光！

7位模特逐一演示，化出白皙无瑕靓丽妆容！

超实用救急土妆法

# 快手彩妆



## No.9

三采文化 编著

## 图书在版编目(CIP)数据

快手彩妆 / 三采文化编著. — 北京: 北京出版社, 2005

(七十二变美人馆)

ISBN 7 - 200 - 06187 - 5

I.快… II.三… III.化妆 - 基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 106484 号

□ 全案策划



唐码书业 (北京) 有限公司

WWW.TANGMARK.COM

著作权合同登记号 图字: 01-2005-2072 号

本书内容经台湾三采文化出版事业有限公司授权(许可)由北京出版社独家出版, 未经权利人书面许可, 不得翻印或以任何形式或方法使用本书中的任何内容或图片。

版权所有, 不得翻印。

## 快手彩妆

KUAISHOU CAIZHUANG

三采文化 编著

出版 / 北京出版社出版集团

北京出版社

地址 / 北京·北三环中路 6 号

邮编 / 100011

网址 / [www.bph.com.cn](http://www.bph.com.cn)

发行 / 北京出版社出版集团

经销 / 新华书店

印制 / 北京印刷二厂

版次 / 2005 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

开本 / 787 × 1092 1/16

印张 / 6

字数 / 175 千字

印数 / 1—20,000 册

书号 / ISBN 7 - 200 - 06187 - 5/TS · 59

定价: 19.80 元

质量投诉电话 / 010-58572393



# 爱美是道德的！

I Wanna Be Pretty!!! \*

能变漂亮谁不想  
但是长相是天注定的  
该怎么办呢

\*\*\*

虽然如此，20岁以后，请你还是要对自己的长相负责  
其实女孩子只分两个等级——天生丽质与长相平凡

除了5%的人天生就美得冒泡之外  
其他的女生大部分都在长相平凡这一个等级

不过，这并不是不好的哦

正因为平凡，所以进步的空间很大

你可以依自己的个性塑造出外在的形象

甚至任意变换形象，例如可爱型、个性型、时髦型

这一本彩妆入门书，就是要告诉想变漂亮的美人们  
要变多美，是要自己去争取的

皮肤不好，就该多保养

平时出去玩也可以运用具有保养效果的粉底

让自己看起来精神一些

有时候玩玩眼妆的色彩，给恋人一种不同的全新感受

或是上个睫毛膏，让眼睛强力放电，增强恋爱运

总之，想变漂亮，女人当自强！

# Contents



## 漂亮第一课>>

### Pretty Face

|                    |    |
|--------------------|----|
| ★女生，为什么要保养？        | 6  |
| ★你的洗脸方法对了吗？        | 7  |
| ★你知道你是哪一种肤质吗？      | 10 |
| ★每天保养10分钟，美丽一辈子！   | 12 |
| ★网络最HOT保养品之编辑试用报告！ | 17 |

## 漂亮第二课>>

### Prepare Class

|                         |    |
|-------------------------|----|
| ★女生，为什么要化妆？             | 21 |
| ★七步必学——基础化妆法！           | 22 |
| ▲细致粉底 ▲定妆蜜粉 ▲亮丽眼妆 ▲微翘睫毛 |    |
| ▲淡彩眉妆 ▲珠光唇彩 ▲粉嫩腮红       |    |
| ★如何保养各式彩妆用具？            | 37 |
| ★十大常犯的彩妆错误！             | 38 |
| ★你知道你适合什么彩妆颜色吗？         | 40 |
| ★电眼美眉的漂亮修眉技巧！           | 42 |
| ★专家推荐超好用彩妆！             | 44 |





## 漂亮第三课>>

### Make Up

- ★你给我 5 分钟。我给你完美妆容！ 48
- ▲气色彩妆▲甜蜜彩妆▲知性彩妆▲开运彩妆
- ★超炫彩妆让你成为 Dancing Queen！ 56
- ▲烟视媚眼▲银白雪花▲纷彩俏睫
- ★问题肌肤全集合，化出白净无瑕的肤质！ 62
- ▲痘痘女▲雀斑妹▲黄脸婆▲单眼皮▲黑眼圈



## 漂亮第四课>>

### Nice Body

- ★如何彻底终结恼人体臭？ 69
- ★让身体散发诱人香味，做个香香美人！ 70
- ★消除你的“露毛”疑虑！除毛大作战！！ 72
- ★纤纤手指，挑逗他的心！ 76
- ★美白牙齿，让笑容更迷人！ 78





## 漂亮第五课>>

### Question

|         |    |
|---------|----|
| ★彩妆 Q&A | 82 |
| ★保养 Q&A | 83 |



## 附录>>

### Knowledge

|                     |    |
|---------------------|----|
| ★你，真的了解你的化妆品吗？      | 89 |
| ▲制造日期如何辨识？ ▲认识化妆品成分 |    |
| ★认识脸部名词，化妆得心应手！     | 92 |
| ★彩妆保养品中英文对照表        | 93 |



# I Wanna Be Pretty!!!

Lesson 1

\*

# 水水肌 养成法

漂亮第一课>>

## Pretty Face

一个成功的妆容，最重要的是粉底均匀，  
而均匀的粉妆，靠的不只是优质的粉饼，  
柔嫩的肤质才是重点。

如果肌肤干燥、长痘痘、粉刺一堆，

怎么化妆都还是会浮粉。

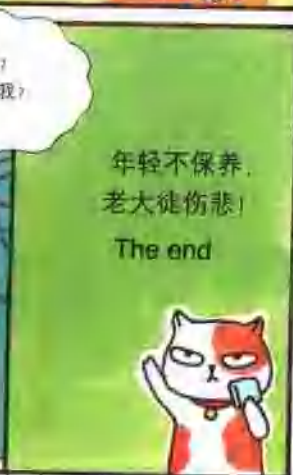
让你看起来就不会水嫩透明。

所以，想要变漂亮，

除了化美美的妆，更要勤保养哦！



# 女生，为什么要保养？



# 你的洗脸方法 对了吗?



哇，不会吧，连洗脸也要教？！这是一定要的啊！  
洗脸可是脸部美容保养最重要的基本功，  
当然不可以轻忽喽！

Cleaning

## 卸妆，是清洁脸部的第一步！

人体皮肤表面有一层皮脂膜，由汗水及皮脂形成，作用就像一层能保持肌肤湿润的天然乳液。倘若这层薄薄的皮脂膜被灰尘、彩妆、污垢等东西覆盖，影响肌肤顺利“呼吸”，而此时脸部的清洁工作又没做好，就会让可恶的脏东西继续堵塞住毛细孔，形成粉刺等问题。

## 卸妆洗脸大不同！

卸妆用品的目的是要清除彩妆残留物和皮肤上的污垢，化妆品通常都有难溶于水的特性以防止脱妆，所以只靠洗脸产品的洗净力是绝对不够的，必须借由专门的卸妆用品，利用矿物油包住难溶于水的彩妆残留物再用清水冲洗，才能卸干净，即便是只有打粉底的眼妆也一样。卸过妆之后，还要用温和的洗脸用品把卸妆品上的油去干净，才算彻底清洁，否则反而会阻塞毛细孔，造成痘痘或粉刺。

## 哪些人要卸妆呢？

不化妆的人，当然可以不用卸妆用品，但若有使用防晒或隔离产品，晚上还是卸了妆再洗脸比较妥当。因为现在很多防晒或隔离产品都有修饰润色的作用，诉求可以作为简单的粉底，所以内含成分不是单纯的乳液，再者，现在外面的空气这么糟，出去一趟回来，脸上出的油与空气中的脏污混合覆盖在脸上，洗面乳不一定洗得掉，所以即使没上妆，也应该使用卸妆产品来清洁脸部。

至于早上起床的清洁，只要前一晚的卸妆工作较彻底，让皮肤可以好好地深呼吸，早上就不用卸妆，把脸洗干净就好啦！

## Tips 眼与唇的卸妆方式

★眼周的皮肤厚度只有0.6毫米，皮下脂肪很少，同没有汗腺，皮脂腺的嘴唇一样，是脸部肌肤最薄，最干燥的区域，十分敏感纤细，也容易长细纹和引起色素沉淀，因此在卸妆时最好使用眼部、唇部专属的化妆品，用化妆棉或棉棒蘸取卸妆乳，然后用手压住眼皮或嘴唇，去除眼影、眼线、睫毛膏、口红等彩妆，过程不要太用力。若是选用强调防水的眼部彩妆或持久性口红，也可以搭配同品牌的专属卸妆品，更彻底卸妆。

★目前市面上有种新的卸妆棒，为棒状形态的卸妆商品，较不会有液状卸妆品可能渗入眼睛的困扰，加上携带方便，可以一试。





## 4 大错误洗脸迷思!

那么, 怎样的洗脸动作是不及格的, 会让脸越洗越糟呢? 仔细看看下面的 4 大错误洗脸法, 你有没有哦!

### ① 我都用温水洗澡啊?

通常我们认定洗脸就是要用温水, 其实肌肤很容易就适应水温, 导致洗脸水温越用越高, 不经意就让过热的水把脸部皮肤的血管不适度地扩张, 一洗完脸就像关公, 接着变得很干, 甚至脱皮。Oh, No! 洗脸的水温要用体温的温度, 不冷不热才适当, 效果最佳!

### ② 直接将清润用品涂抹至脸上?

洗面乳切忌直接涂抹于脸上, 正确的方法应该是先把洗面乳挤在手上, 把它全部搓成泡沫后才拿来洗脸。利用泡沫把净颜成分揉进毛细孔内, 但要避免过量洗面乳残留在毛细孔内冲不出来, 反而会伤害皮肤!

### ③ 左搓右揉更干净?

多用点力和洗面乳就能把脸上的油腻和脏污搓干净? 要不得! 皮肤可经不起这样的猛搓, 洗脸不是要把脏东西搓掉, 而是借助泡沫的表面张力把脏东西“带离”肌肤表面, 所以洗脸时应轻轻地按摩皮肤, 用水将洗面乳和脏污一起冲掉才对, 千万不要猛力搓洗喔!

### ④ 勤洗脸就对了?

一般人常认为洗脸多洗几次无妨, 这是不正确的。因为洗脸的次数过多, 会让脸部肌肤所必需的油脂流失, 若是容易长青春痘的皮肤常洗脸, 也会因为刺激增加反而会更加恶化。其实, 适当的洗脸次数为早晚各洗一次, 若中间出门接触了脏空气, 使得皮肤变油或明显变脏, 可视情况再洗一次。

## 洗颜 10 部曲, 肌肤水嫩又透明!



先将双手洗干净  
并用温水将脸浸湿

脏脏的双手直接搓泡沫, 细菌会越洗越多, 而直接用泡沫去搓干的脸, 会让干性肌肤更干荒脆弱。

让手心湿润  
微微拱起

以 3 只手指打泡泡  
挤出约 1~2 厘米洗面乳, 手指拱起, 以中指、食指、无名指将空气打入。不要掺太多水, 否则泡泡会太稀。可左右拿动的泡泡, 是最优的泡泡。

双颊  
由内而外画圆

除非肌肤很油很油。否则大多数入两颊都比较干, 轻轻滑过就好。

清洗

皮脂过多的额头

用中指、无名指画圆, 由内往外清洗额头, 注意发际边缘与眉中也要洗到。

清洗

易有粉刺的鼻翼

鼻梁部位要由上而下清洗, 用中指搓洗油脂分泌多, 易藏污垢的鼻翼。

## 每周2次去角质，做好深层清洁！

人体的皮肤可分为表皮层、真皮层以及皮下组织，而角质层就位于表皮层的最外层，健康而正常的角质层要能保护肌肤，有良好的保水功能，而且排列整齐，约28天会自然代谢脱落。

若是因为压力、衰老、环境的伤害，使得新陈代谢不佳时，老旧的角质会因为排列不整齐无法自然脱落，附在新生角质之上，让脸部看起来粗糙、暗黄、没有光泽，而且保水功能下降，对保养品的吸收也会减弱，所以每周一定要做2次去角质的工作哦！



## 年轻美人也要去角质吗？

适度地去除角质，可以维持肌肤正常的新陈代谢，预防粉刺生成，肌肤看起来也会比较白，显得水亮，所以即使是年轻肌肤也要去角质。不过去角质也要适度，通常一星期进行1~2次比较妥当，可视所使用的去角质产品而定。目前有许多去角质美容液、标榜天天用也不会伤皮肤，其他产品如面膜、霜状、深层泥状、颗粒状去角质产品等等，则维持一星期1~2次即可。

但要注意的是，如果皮肤已经有受伤就必须暂停。而且在去角质的过程中，若是出现皮肤发红、干痒、敏感，甚至脱皮有屑，可能是产品不适合，或是去角质去过头，此时一定要尽量减少对皮肤的伤害，严重的话更要尽速就医，毕竟角质层对皮肤而言还是很重要的哦！



清洗

易长痘痘的下巴

以画圆的方式，由内而外搓洗。



眼睛周围

只要轻轻滑过就好

眼周肌肤脆弱，轻轻清洗即可。眼尾与眼头容易堆积污垢，要特别注意。



以温水

冲洗掉脸上的泡沫

不可以用太热或太冷的水冲洗，会伤害皮肤。



检查

容易被忽略的地方

仔细检查发际边缘、鼻翼、耳下、唇下，这些地方都很容易因为没洗干净而长痘痘。



补充化妆水

滋润肌肤

洗完脸之后，别忘了滋润一下你的宝贝肌肤。

Step by Step...



# 你知道你是哪一种肤质吗?

爱美大作战第一步，首先要知道自己的肤质，才能更进一步挑选适合自己的保养方式。



## Test! 看看你的肤质是哪一型?

针对以下的假设，在中勾选符合你的描述。

### Q1. 通常洗完脸后，我的脸……

- ☐ a. 不擦任何东西的话，脸会一整天都干干的。
- ☐ b. 不擦任何东西也 OK。
- ☐ c. 一洗完就很油。
- ☐ d. 洗后会干，脱皮或红红的，但不久便觉得脸油油。
- ☐ e. 不擦保养品还好，擦了反而会发红、干、痒，甚至长疹子。



### Q2. 每天到中午时，脸部常常感觉……

- ☐ a. 会紧绷，有点干干的。
- ☐ b. 没有特别不适，不油也不干。
- ☐ c. 脸上油油的。
- ☐ d. 额头、鼻翼和下巴等 T 字部位会略泛油光。
- ☐ e. 进出办公室或冷气房时会有点痒痒的。

### Q4. 面疱、黑头或白头粉刺对我来说……

- ☐ a. 通常是周期性出现，和生理期有关。
- ☐ c. 常常为此而烦恼。
- ☐ d. T 字部位比较常出现。
- ☐ e. 从没有，有时反而是雀斑令人挂记。

### Q3. 细看我的脸，毛孔情况是……

- ☐ a. 不明显。
- ☐ b. 细细小小的。
- ☐ c. 整张脸都能清楚地看见。
- ☐ d. T 字部位蛮明显。
- ☐ e. 几乎看不到。

### Q5. 比较起来，我觉得自己的皮肤需要改进的是……

- ☐ a. 增加滋润度。
- ☐ b. 像现在一样就好了。
- ☐ c. 不要总是油腻腻。
- ☐ d. 摆平有些地方油，有些地方干的问题。
- ☐ e. 改善偶有发红、发痒的问题。

## Test 得分结算区!

以上选项可以测出你的肤质。若是你选 a 较多, 代表你是**干性皮肤**; 选 b 较多是属于**中性肤质**; c 较多则是**油性肤质**; 大部分都选 d, 代表你是**混合性肤质**; 若是 e 较多, 则属于**敏感性皮肤**。

除了上面的简单小测验外, 若是想要更深入地了解皮肤的状况, 也可以到医院、雷射美容中心或是某些化妆品专柜, 通过肌肤测试仪器把肌肤的含水量、油质、皱纹、肌理、色素等做个科学化的分析。

## Test 解答区!

**干性肤质:** 肌肤表面干燥, 皮脂和水分不足。特征便是毛孔小, 而且因为油脂分泌较少, 容易看起来没有光泽; 水分的不足也使得肌肤显得干燥紧绷。干性肤质的美人们还常常同时会有脱皮、易生小细纹和斑点等烦恼。另外就是在上妆的时候会容易浮粉, 秋冬来临容易有干裂现象。

**中性肤质:** 不油不腻又湿润, 皮脂较少, 水分较多, 是肌肤散发自然光泽的中性美女, 算是得天独厚的幸运儿喔! 由于油脂和水分的分泌维持均衡, 不太油不过干, 让肌肤的纹理光滑细腻有弹性, 看起来红润、水感。中性肤质的美人儿拥有最理想、抵抗力最强的健康皮肤。

**油性肤质:** 毛孔较大较油腻, 皮脂和水分较多, 看起来总是油油亮亮的, 就是油性皮肤啦! 因为油脂分泌过盛, 毛孔比较容易阻塞, 以至于青春痘、面疱、顽固粉刺常常报到。而且毛孔显得粗大, 容易上妆却也容易脱妆, 使得油性肤质的美人们追求美丽的过程总是显得比较艰辛。

**混合性肤质:** 又油又干, 皮脂较多, 水分不足。T 字部位看起来像沼泽, 其他部位又像沙漠的就是混合性皮肤啦! 虽然它能呈现健康的光滑纹理, 但是 T 字部位总是泛着油光, 算是油性肤质的特色; 而双颊却又水分不足, 显得干涩、紧绷, 表现出干性皮肤的特质, 处理起来还真有点儿麻烦。

**敏感性肤质:** 对外来的刺激较敏感。因为肤质较薄, 算是比较脆弱的肌肤。常会因为环境或一点儿刺激就发红、发痒、出疹。对外界刺激的防御作用较差。敏感肤质的脸部微细血管清晰易见, 脸颊也常会充血通红, 看起来白里透红很可爱, 不过却是属于需要注意维护的肤质。





# 每天保养 10 分钟， 美丽一辈子！

熟悉了不同肤质的特性，接着便可以针对个人进行适合的保养工作。

至于所需的时间其实不一定要很长，10 分钟就可以完成。

重点是观念要正确。

可不要认为保养就是挑用营养成分较高的保养品，敷在脸上半小时后才算是交差。宝贝肌肤的正确保养程序其实不难，便是：清洁→保湿→滋润→防晒。没错，保养要从清净污垢开始，然后要能提供表皮必要的水分及养分，调整皮肤纹理，进而保护皮肤免受外在环境的侵害。



## 缺水的干性肌肤美人

### ■保养重点

特别要注重保水与锁水，加强水分的补充和滋养，并适时补充肌肤油脂。保养时由颈部开始，搭配按摩（以由下往上拍弹的方式），或是定期敷脸护理，这些动作可以增加你肌肤的活力，加强新陈代谢，避免老化。另外也要加强美白防晒的工作，以及避免过度清洁导致肌肤受伤。

若是担心眼部出现细纹，可以选用眼霜，记得用点的方式涂抹，避免过度拉扯，否则会出现反效果哦！

### ■日常生活建议

干性肤质更要小心紫外线的伤害，而且尽量遵守 11 点以前入眠的美容守则，避免熬夜让身体肌肤过度疲劳。再者建议干妹妹们平常不要有太夸张的表情，以免细纹提早爬上脸颊。

### ■早晚保养流程

早上：洗面乳→保湿化妆水→防晒乳液→防晒粉饼

晚上：卸妆乳→洗面乳→保湿化妆水→保湿乳霜

### ■保养品挑选重点

洗脸用品可以使用保湿性较佳或偏弱酸性的，若是洗后会有刺痛感，宜换个产品使用。营养霜可选择滋润性较高的乳霜，若是希望保持肌肤的白皙，除了保湿外，可再加强淡斑的产品。

### ■不保养的后果！

已经是属于水分不够的肤质，再不保养当心会更容易敏感发炎，老化而产生细纹，就算是还年轻，但过了 20 岁以后，缺乏滋润的肌肤便会缺少弹性，干涩，容易看起来色泽黯淡，而且角质触摸起来粗糙、易脱皮，长鳞屑。





# Base Condition

## 幸运的中性肤质美人

### ■保养重点

对中性肤质的美女来说,最重要的是维持肌肤的健康状态,并未雨绸缪地彻底做好防晒、隔离的动作。因为阳光是造成皮肤老化、黑斑、皱纹的主要因素,长期的日光照射会破坏人体真皮组织中的弹性纤维和胶原纤维,让肌肤在不知不觉中失去了弹性和张力,提早出现皱纹,所以说,防晒绝对是肌肤保养的关键步骤。

通常中性肤质美女的脸部组织紧密,纹理细致,不干裂,不黏腻,角质层,出油量皆属正常。只要坚持持续正确的基础保养,搭配进阶保养如定期清除老化角质,并给予保湿,让肌肤水分充足,肤质状况就会保持良好,就可以随时随地都散发自然光泽和红润动人的好气色。

### ■日常生活建议

保持最佳的生理、心理状态,包括饮食、生活习惯、轻松愉快的心情。不要让压力破坏你的好肌肤。另外也要提醒你,上午10点至下午2点间尽量不要待在户外,并随时补充防晒哦!

### ■早晚保养流程

早上 洗面乳→具有乳液功能的化妆水→防晒粉饼

晚上 卸妆乳→洗面乳→具有乳液功能的化妆水

### ■保养品挑选重点

中性肌肤建议选择乳液型态的化妆水,若要使用含有活性成分的套装活性机能产品,如诉求能去角质、美白、抗老化等等,以逐步添加为原则,若其中一种使用一周以上没有问题,再添加另一种搭配使用。

### ■不保养的后果!

一般来说,中性肤质的美女比较不需要花太多气力去改善肌肤的问题,但是保养也可算是一种预防,而现代人身处的环境和空气品质又很糟糕,所以中性肤质美女还是做好基础的日常保养比较妥当,否则脏空气、紫外线或其他因素还是有可能把中性肤质的先天优势耗损,那就可惜了哦!



# Base Condition

## 烦恼的油性肤质美人

### ■保养重点

1. 首重清洁：可以用温和不刺激的洗面乳或去油性佳、含抗痘配方的药用洗面皂，一天洗脸2~3次，保持毛孔畅通。记得过程尽量在1分钟内结束，避免过度按摩肌肤，反而刺激皮脂腺分泌更旺盛。

2. 定期去角质：减少毛孔堵塞的机会，同时毛孔的收敛也蛮重要的，1~2次选用特别的清洁面膜，补充水分，调整油水平衡。

3. 彩妆方面注意：容易脱妆的人不要太习惯用很多吸油面纸，不然皮脂腺会误以为油脂分泌不足而分泌得更旺盛。通常每天用2次吸油面纸比较恰当，若是妆真的很容易脱掉，中午时彻底清洁一番，卸妆后再重新上妆也不失为可行的办法。

### ■日常生活建议

除了作息时间要正常和确实保养外，在饮食方面更要多注意，少吃热量高、辛辣、油炸等食物。多摄取含大量维生素B的香菇、青椒、肉类和海带等，以及高纤维的

食物，减少油脂分泌过剩和长青春痘的机会。

### ■早晚保养流程

早上：具祛除油脂功能的洗面皂→有控油收敛功能的化妆水→质地清爽的防晒用品

晚上：洁颜油→具祛除油脂功能的洗面皂→有控油收敛功能的化妆水→控油精华液

### ■保养品挑选重点

避免营养成分或油量过高的产品，可以选用水性、不含油质 (oil-free) 的化妆保养品，或者是水包油 (oil-in-water emulsion) 的也可以。总之就是不要使用油脂太多的乳液类面霜，以免造成毛囊阻塞。另外，油性美人要记得多补充肌肤水分，让肌肤保持舒爽。

### ■不保养的后果！

放任毛细孔粗大，看起来就是十足的草莓脸，完全没有肌肤透明感。油脂分泌过剩会造成各种困扰，在毛孔内囤积过剩的皮脂阻塞，形成粉刺、青春痘、面疱等病变，让油性肤质的脸部肌肤显得更粗糙。