



“超级女生”形象设计师给您最贴心的建议 MAKE-UP

超级美妆达人

[又时尚又健康的美妆术]



栖芮 主编

鲸吸海图文 编著



MAKE-UP

汕头大学出版社

超级美妆达人

[又时尚又健康的美妆术]

汕头大学出版社

MAKE-UP

图书在版编目 (CIP) 数据

超级美妆达人 / 鲸吸海图文编著. — 汕头 : 汕头大学出版社, 2008.4

(女人味形象丛书)

ISBN 978-7-81120-315-8

I. 超… II. 鲸… III. 女性—化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 058556 号



出品策划:

网 址: <http://www.xinhua bookstore.com>

超级美妆达人

编 著: 鲸吸海图文

责任编辑: 胡开祥 程 黎 黄学益

封面设计: 王 勇 蒋宏工作室

出版发行: 汕头大学出版社

广东省汕头市汕头大学内

经 销: 四川新华文轩连锁股份有限公司

印 刷: 廊坊市兰新雅彩印有限公司

开 本: 889mm × 1194mm 1/24

印 张: 6.50

字 数: 160 千字

版 次: 2008 年 7 月第 1 版

印 次: 2008 年 7 月第 1 次印刷

定 价: 28.00 元

ISBN 978-7-81120-315-8

责任技编: 姚健燕

排版制作: 蒋宏工作室

邮 编: 515063

电 话: 0754-2903126

发行 / 广州发行中心 通讯地址 / 广州市越秀区水荫路 56 号 3 栋 9A 邮编: 510075

电话 / 020-37613848 传真 / 020-37637050

版权所有, 翻版必究

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系退换

前言

Preface

妆扮女人花

我们为什么装扮自己？人类学家对此给出过许多答案：保护、羞耻、炫耀、交流。但相信女人们宁可回答：生而为女人，天生就该装扮。

装扮之于女人，有着心理上的愉悦与生理上的呵护及这两方面之间的协调功能。

化妆打扮的过程中，女人亲眼看着自己熟悉的容貌逐渐化为自己愿意向外表达的理想形象，身心忍不住就融了进去，与这个自己亲手制造的偶像融为一体——这样的一种

“化学反应”，是那些深谙此中三昧的女子永远也不能割舍的。

说起来，这种改变也许仅仅是一对精心描画的眉毛；也许只是用粉底使气色得到了提升；甚或只



是一只睫毛膏让眼睛变得电力十足。但在这个独自面对自己的过程里，女人既要用心，又必须静心，静静地体验内心深处的愿望，并将它们挖掘出来，挥发在每天清晨那段短暂的时间里，并因此而快乐，这快乐的感觉也许会延续一整天。

化妆的习俗很早就有，在三代（夏、商、周）便已兴起。《诗经》有云：“自伯之东，首如飞蓬。岂无膏沐？谁适为容！”

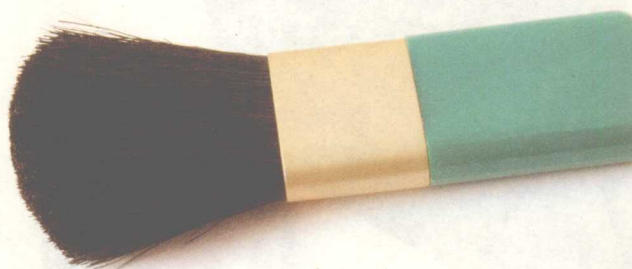
解释为：自从丈夫去了东方，妻子就蓬头散发，无心装扮。并非没有保养品，只是丈夫不在家，打扮给谁看呢？

传说中女人的爱情和美丽是一个永远不可分割的整体。爱情不在了，自然容颜也就凋萎了。

《古今注》中说“三代以铅为粉”。《楚辞》有“粉白黛黑施芳泽”。以粉饰面，以黛画眉的化妆方式在中土早已盛行，延泽至今。

外国如古埃及，女人用乳白色的膏液涂擦面部，用橘黄色染料涂抹嘴唇和双颊，用黑绿两色将眼睛描画得既长又大，黑色用于化眼廓（眼线），绿色用于涂眼睑（眼影），再用深灰色的绀粉画眉。

似乎无论古今中外，女人们都各施其法，用巧妙的化妆和动人的服饰来美化自己。她们



真的只是为了爱情或者为了悦人眼目吗？其实，不如说这也是女人愉悦自己的最佳方式：在对镜梳妆的过程中，那种内心的满足感是男人无法领会的。都说“女为悦己者容”，不论是为哪般，在今天看来只要是符合时代进步的方式都值得我们大多数女人为其改变。

化妆，其实也是一个认识和肯定自己的过程。没有哪个女人会在日常生活中只是为了取悦某人而故意将自己化妆成另一个人。正如美国顶级彩妆大师Bobbi·brown女士所说：“女性化妆最希望的是：看起来、感觉起来都仍像自己，只不过更美更自信。

当然，更高层次的化妆追求的还不单是一个美丽表象的呈现，而是一个女人内在气息的散发、传递。学化妆如种树一般，种下树苗之后还要培育、浇水、松土，再看着它长高发枝。长到一定的年轮，你和它才会真正成为水乳交融的一体。

可以说，好的妆容是有灵魂的，在人身上会生根。别人看不到浇水松土的痕迹，只看到一回眸、一笑间动人心魄的一面。





004

超级美妆达人

Chapter 1

爱己，方能悦人

1. 善待自己的“第一件内衣” /002
2. 皮肤日常的基础保养 /006
3. 学化妆，先学卸妆 /008



Chapter 2

修饰脸形是化妆的绝技

1. 美感来自恰当的比例 /012
2. 了解“三庭五眼”与骨骼 /014
3. 七种脸形的基本化妆术 /017
4. 妆前微笑很重要 /020



Chapter 3

做色彩的主人

1. 色彩体现生命 /024
2. 最简单的口红辨色法 /026
3. 少花钱的丝巾辨色法 /028
4. 四种肤色适合的化妆色系 /030

Chapter 4

“美丽的投资”——化妆用品

1. 彩妆品：安全第一 /036
2. 化妆工具：精雕细琢不可少 /038
3. 化妆工具的功用 /042



002

超
级
美
妆
达
人

Chapter 5

粉底——看不见的皮肤

1. 好的粉底好装扮 /044
2. 四种正确的粉底打法 /048

Chapter 6

如何画一双表情达意眉

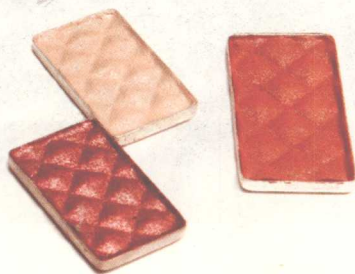
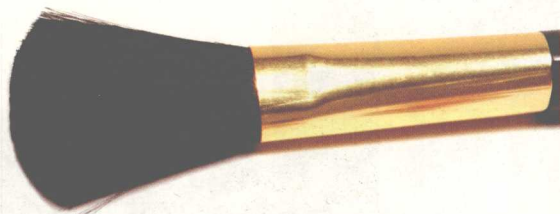
1. “自然美”并非“自然来” /054
2. 各种脸形适配的眉形 /056
3. 修眉的基本方法 /060
4. 画眉的基本方法 /062
5. 找回丢失的秀眉 /066



Chapter 7

“眼语”是如何画成的

1. 会说话的眼睛 /070
2. 眼部基础化妆 /072
3. 如何修饰眼形 /076
4. 眼线的画法 /080
5. 睫毛是这样翘起来的 /082



Chapter 8

画出性感红唇

1. 鲜红、柔软的“门扉” /088
2. 唇的基本画法 /090
3. 五种唇形的修饰方法 /092
4. “完美唇形”的画法 /094



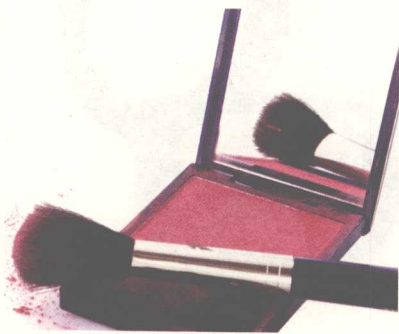
004

超级
美妆达人

Chapter 9

腮红——让你拥有少女般的光彩

1. 搽腮红的正确位置 /098
2. 四种脸形的腮红打法 /102



Chapter 10

爱化妆的女人是首诗

1. 专注对待镜中人 /106
2. 职业妆 /108
3. 新娘妆 /109
4. 成熟时尚妆 /110
5. 赴宴妆 /111
6. 化个年轻五岁的妆 /112
7. 清晨六分钟上班妆 /114
8. 色彩妆的化法 /118
9. 线条妆的化法 /120
10. 裸妆 /122
11. 自己化个拍照妆 /126
12. 补妆 /127
13. 改妆 /128
14. 出门必备的六种武器 /130



附录

附录一 星座彩妆法则 /133

附录二 世界知名品牌化妆品 /135



006

超级
美妆
达人

Chapter 1

爱己，方能悦人

Love myself

“所谓‘肌肤赛雪’、‘肤如凝脂’几乎是每一个女人的梦想。健康、光滑的皮肤也是东西方共有的既传统又现代的审美趣味。”



1 善待自己的“第一件内衣”

First underwear

爱美是女人与生俱来的本能。但撇开美感因素，皮肤作为覆盖住全部躯体的人体面积最大的器官，也是最显见的器官，其状态好坏本身就牵连着人的健康，可谓事关重大。

没错，肌肤便如同女人的第一件内衣，考虑到脸、手等部位还必须“外穿”，它毫无疑问就是女人最重要的衣装。

赏心悦目的女人都有着光洁如玉的肌肤。这样的肌肤在年轻时可以说是天生的，但你如果不能像对待每天贴身穿着的内衣一样勤换洗、勤保养，总有一天你会发现自己已不能悦己悦人。

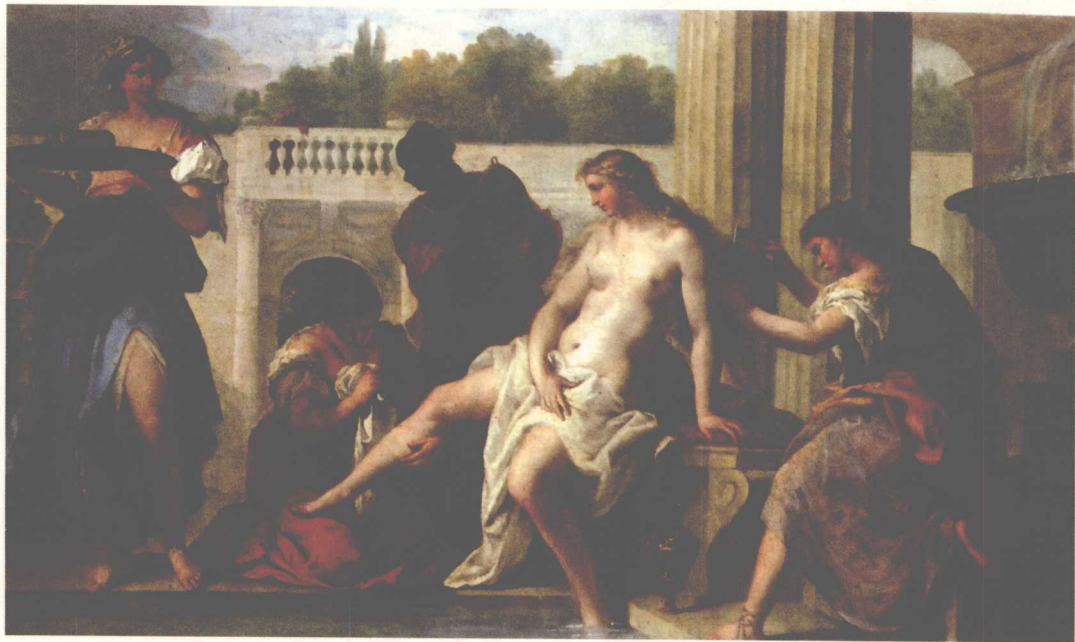
30岁左右，女性的皮脂腺分泌减少，皮肤很容易变得干燥、暗哑，出现细纹。此时，肌肤比任何时候都更加需要滋润和保湿，与此同时，需要开始为肌肤提供防老化的修护了。与20岁时相比，30岁后肌肤的锁水能力明显下降。水分不足会影响到肌肤新陈代谢的能力，



老化角质积累，皮肤不再如 20 岁时那么光滑诱人了。

古希腊时期，雅典人受到东方粉妆的影响，女性的日常活动只能在室内进行，她们的皮肤因此极为苍白。阿里斯托芬形容女性的皮肤“仿佛皮革商的皮”，指的就是这种苍白的颜色。

到了希腊时代，美容的禁锢逐渐被解除，随着社交活动的增加，女性开始使用掺了铅的白粉来装饰面部，但铅的毒性令当时的女人们得到短暂的美丽后，也引发了她们容颜的加倍老化，以致当时妇女的皮肤普遍患上“铅白癣”。诗人厄不洛斯因此写了一首讽刺诗：“遇到酷热，两条溪水自眼睛流下，汗水自脸上淌下，流至脖子形成一条红沟，因脸上有铅白，她们的头发贴在脸上时好像是一堆白头发。”古罗马一位叫波佩的皇后，每天早晨梳妆时要动用一百个奴隶来为她服务。她还发明了用黑麦粉、马鞭草叶片粉末、蜂蜜和驴奶混合的一种美容面膜。



所以,护肤最重要的一步便是做好基本的保湿和锁水工作,把肌肤干燥缺水的问题减少到最低限度。你可以根据不同的季节,视肌肤当时的状况来决定需要用哪种产品。

只是想补充湿度,使皮肤更加滋润、减少干燥和细纹,补水精华液加保湿乳液便已足够;想在秋冬季节令肌肤有更柔软滋润细腻的感觉,就应该选择含有油脂成分的保湿霜。由于天气寒冷干燥,水分蒸发加速,保湿霜里的油脂成分能为肌肤形成一层保护膜,锁住水分。总之,善于学习,找到适合自己的护肤方法,才可能换得“肌肤赛雪”,“肤如凝脂”的美誉——这八个字几乎代表了每一个女人的美好理想。

健康、爱美的女人都特别注重自己皮肤的优良质感和视

觉美感,因为保养得当,她们常常会让你看不出年龄。如果只是心中爱美,行动上却又嫌麻烦,总是以没有时间为借口而不去善待自己的这件宝贵“内衣”,到了一定年纪,就真的不美了,不仅不美,实质上也不健康,至少是早衰了。

现代的美容术和化妆术已经得到了最大限度的开发,集保养与修饰于一体,热爱化妆的女人们只要将日常清洁和保养的功课做得足够好,就全然不必担心肌肤会受到彩妆的侵害。

从今天——不,从现在起,做个美丽的女人吧!

如果你需要常常化妆,彻底的卸妆和细致的保养就显得尤为重要了。

要做好早晚的肌肤护理,就要先了解自己的皮肤是属于

无论中外,都有牛奶能润肤的说法,一个流传至今的中医古方认为:在牛奶中调入适量的蜂蜜,涂抹在清洁后的肌肤上,保留几分钟后洗去,可以有效地缓解肌肤的干燥脱皮现象。



哪一种情况。一般我们将皮肤分为:极干性、干性、中性、油性,还有混合性。