

轻薄粉底打造上品肤质

精致女孩的眼妆

小睫毛的诀窍

卸妆

唇妆

青灵

粉色腮红

突出轻薄质感

造小清新，魅力电眼妆

修饰唇色偏深的厚唇

修饰偏薄的唇形

光艳透明妆绽放初夏风情

裸效银粉色唇妆

空气感束发

裸妆·彩妆

Luozhuang Caizhuang

田甜◎编著



田甜

高级化妆讲师

高级化妆造型师

北京电视台《时尚装苑》

中央电视台《智慧树》

CCTV3《星光大道》特约化妆造型师

《瑞丽》《昕薇》《新锐》《米娜》

特约化妆造型师

合作艺人：

黄晓明、朱迅

尚雯婕、张

凤凰传奇、

黄奕、汪峰

杜海涛、李晨、

至上励合、春晓、

印小天、温碧霞、

花儿乐队、张梓琳



选对粉底

无造作唇妆

刷到

复古的摩登女郎闪亮登场

金豹纹眼妆 心机

性感透明蓝色眼妆

奢华的裸色唇妆 奢华的

光感樱花色眼影妆

强调下眼影包围妆

蓝色金属感唇妆

甜美水果色唇妆

圆形的

粉底

双编双盘团子发

暗沉美眉

去角质小秘笈

唇妆

华小



吉林出版集团
Jilin Publishing Group



吉林科学技术出版社
JILIN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



裸妆 · 彩妆

Luozhuang Caizhuang

田 甜 编 著
高级化妆讲师

图书在版编目 (C I P) 数据

裸妆·彩妆 / 田甜编著. — 长春 : 吉林科学技术出版社, 2013.8
ISBN 978-7-5384-5899-2

I. ①裸… II. ①田… 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 (2013) 第 160983 号



编 著 田 甜
出 版 人 李 梁
责任编辑 端金香 冯 越
封面设计 长春市一行平面设计有限公司
内文设计 长春市一行平面设计有限公司
开 本 780mm×1460mm 1/24
字 数 220千字
印 张 10
印 数 1—10000
版 次 2013年8月第1版
印 次 2013年8月第1次印刷

出 版 吉林出版集团
吉林科学技术出版社
发 行 吉林科学技术出版社
地 址 长春市人民大街4646号
邮 编 130021
发行部电话/传真 0431-85677817 85635177 85651759
85651628 85600611 85670016
储运部电话 0431-84612872
编辑部电话 0431-85635186
网 址 www.jlstp.net
印 刷 长春新华印刷集团有限公司
书 号 ISBN 978-7-5384-5899-2
定 价 29.90元
如有印装质量问题 可寄出版社调换
版权所有 翻印必究 举报电话: 0431-85635186





裸妆 · 彩妆

Luozhuang Caizhuang

田 甜 编 著

高级化妆讲师

Qianyan 前言

说说护肤



护肤已然升级为一门学问，而事实上，护肤并没有尖端的护理秘诀：正确使用洁面乳，彻底清洁肌肤，做好日常防晒……这些看似基础的护理方法就是护肤的关键所在，只是根据大家实践的不同，使得护理效果变得不同。护肤贵在坚持，打造瓷器般光滑水嫩的肌肤，你一定不要懒惰！

说说裸妆



既然化妆的目的是为了让面容看起来更完美，也许你会担心裸妆是否能遮盖脸部问题。其实裸妆并非“裸露面容”，而是运用最自然、细腻的手法，令肌肤呈现出宛若天然的无瑕美感，彻底颠覆以往化妆给人的厚重与“面具”的印象。

说说彩妆



彩妆是一个大概念，它包含生活妆、宴会妆、透明妆、烟熏妆、舞台妆……恰到好处的妆容能为你带来内外兼备的实力。有了昂贵的化妆品，并不一定能化出惊艳的妆容，只要掌握准确的化妆技巧，找到适合自己的个性风格，你也会变身彩妆大师。

底妆

裸妆：裸妆的重点在于粉底要薄，根据皮肤颜色、质地挑选接近肤色且贴合度高的粉底及定妆产品。

彩妆：追求强大的遮盖力，整体协调一致，通常给人印象是较强的修饰感。

眉妆

裸妆：在适度的粗眉中刷出柔软明亮的浅色效果追求柔软清新的感觉，弧度一定不能太靠后。

彩妆：眉色整体描画得饱满均匀，重点是眉尾的填补加粗，缓和眉峰突出的印象。

眼妆

裸妆：眼影的颜色首选大地色，自然的颜色不高调，充满清新的味道，眼线不必过于夸张。

彩妆：大面积渲染彩色眼影，配合浓重眼线和浓密假睫毛。

唇妆

裸妆：选择最接近自己唇色的光泽唇彩轻涂唇上，不必非要勾勒唇线。

彩妆：配合眼影的颜色，多选择浓烈的纯色口红，突出热辣的感觉。

腮红

裸妆：用大号粉刷涂刷浅色腮红，刷子越大，刷出的颜色越自然。

彩妆：同样强调腮红的颜色，比起裸妆，彩妆的腮红较为突出颜色。

关于本书：在裸妆篇，本书已经详细介绍了底妆、眼妆、眉妆、腮红妆、唇妆的基本画法技巧，因此，在彩妆篇，本书将主要介绍化妆彩妆时的特别要点以及多种整体彩妆的造型范本。



关于护肤 快速恢复脸部的清爽感，缔造整日都不花妆的完美妆容

第一章

基础护肤，备战持久妆

01 全面了解你的肌肤 /12

- 一、肌肤的类型 /12
- 二、不同部位肌肤的特点 /13
- 三、基础护肤品的分类 /14

02 做好妆前改善护理 /15

- 一、调整肌肤柔嫩度 /15
- 二、促进血流和排毒 /16



第二章

持久妆容有秘诀

01 做好细致的化妆准备 /18

- 一、早晨唤醒肌肤活力 /18
- 二、夜间做到彻底卸妆 /19
- 三、春夏阻击出油问题 /21
- 四、秋冬拒绝肌肤干燥 /23

02 从容解决上妆烦恼 /25

- 一、及时应对突发问题 /25
- 二、局部快速补妆技巧 /26
- 三、及时解决脱妆尴尬 /28



裸妆篇

Luozhuang Pian

关于裸妆 发觉适合自己的独到秘诀，隐藏修饰痕迹，打造宛如天生的精致容貌



第一章

打底，走好裸妆第一步

01 基本工具 /32

02 轻薄粉底打造上品肤质 /33

一、选对粉底种类 /33

二、粉底混搭实现裸妆精髓 /40

03 魔法底妆告别瑕疵 /46

一、了解基础遮瑕品 /46

二、根据遮盖部位不同选择适宜遮瑕品 /47

三、搜罗问题肌肤遮瑕法 /50

第二章

步步解析裸妆魔法

01 线条精致的自然眉妆 /58

一、基本工具 /58

二、基础修正双眉 /59

三、弥补眉部不足 /65

四、塑造多样眉妆 /68

02 演绎透明感的立体眼妆 /74

一、基本工具 /74

二、多层次描画质感眼影 /75

三、细腻眼线化妆术 /81

四、睫毛精灵 /87

五、打造小清新，魅力电眼妆 /96

03 提升完美面容的腮红妆 /106

一、基本工具 /106

二、腮红修容基本功 /107

三、不同画法塑造不同效果 /111

四、运用不同工具完美修容 /114

04 “唇”情秘语，制造 润泽嘟嘟唇 /117

一、基本工具 /117

二、唇妆描画基本功 /118

三、快速上手画出水润双唇 /121

四、解决恼人的问题唇妆 /124



第三章 重回18岁，超减龄质感裸妆

- 01 裸色波普妆演绎纯真表情 /130
- 02 光艳透明妆绽放初夏风情 /133
- 03 轻薄仿裸妆画出质感陶瓷肌 /135
- 04 春夏洋娃娃妆闪闪惹人爱 /136
- 05 爱丽丝梦幻裸妆变身公主范儿 /138
- 06 波西米亚裸妆正当道 /140
- 07 有氧美肌变身韩派达人 /142



彩妆篇

Caizhuang Pian

关于彩妆 突出强烈的色彩艳丽感，演绎炫目夺人的经典明星妆。



第一章

更突出**彩妆效果**的化妆**技法**

01 质感底妆突出整体轮廓 /146

- 一、应用高光和粉底呈现立体效果 /146
- 二、突出光芒效果的古铜美黑妆 /147
- 三、基础底妆解疑问答 /148

02 质感眉妆收拢视觉 /150

- 一、描画浓淡色立体眉 /150
- 二、轻度眉色晕染术 /151

03 迷人眼妆不晕染 /152

- 一、描画拉长效果眼妆 /152
- 二、1.5倍大眼斑马眼线 /154
- 三、强调下眼影包围妆 /156
- 四、黑色渲染浓重色彩 /158
- 五、华丽丽的渐变色眼妆 /160
- 六、暖色的小烟熏美瞳妆 /162

04 魅惑唇妆打造色彩派对 /164

- 一、铜色金属质感唇妆 /164
- 二、丰润的恶魔风唇妆 /166



第二章 360度变妆T台秀

- 01 甜心少女角色扮演 /168
- 02 晴朗夜空下的月光女神 /172
- 03 古典风格洛可可公主 /178
- 04 熏衣草园里的花火女孩 /184
- 05 重金属风格摇滚女孩 /190
- 06 奢华气质的美钻公主 /194
- 07 魅惑十足的甜辣少女 /200
- 08 狂欢派对里的性感猫女 /206
- 09 辣妹风辛豹女郎出场 /212
- 10 魔幻风格哥特女王 /216
- 11 葡萄架下饱满嘟嘟女孩 /222
- 12 节日派对中的花仙子 /228
- 13 中国娃娃跨新年 /234





第一章

Di Yi Zhang

基础护肤，
备战持久妆



01

了解肌肤类型是护肤的第一步

全面了解 你的肌肤

根据不同肤质的特点有针对性地温和保养肌肤，有效展开美肤行动。



一、肌肤的类型

【肌肤特点】

【使用要点】

01

【干性肌肤】
(干性、中性肌肤)

- ☐ 皮肤粗糙，上妆不均匀
- ☐ 两颊起皮，干燥粗糙
- ☐ 洗脸后皮肤紧绷感明显
- ☐ 眼周嘴角有明显小细纹

维持肌肤的水油平衡，不要过度清洁，洁面后使用化妆水与乳液

【含油分】
★★★★☆
【含水分】
★★★★☆

02

【油性肌肤】
(油性、混合性肌肤)

- ☐ 早晨额头和鼻子出油
- ☐ 鼻翼黑头明显
- ☐ 易长青春痘和粉刺
- ☐ 化妆后易脱妆

保持肌肤清爽，及时清除脸部的多余角质及油污，控制油脂分泌，避免堵塞毛孔

【含油分】
★★★★☆
【含水分】
★★★★☆

03

【混合性肌肤】
(油性、中性肌肤)

- ☐ T区和额头易出油
- ☐ 两颊肌肤干燥
- ☐ 兼具有干、油性皮肤特点
- ☐ 毛孔只在鼻侧、额际略明显

干、油部位分开清洁护理，干燥部位着重保湿，定期分区做面膜，平衡水油

【含油分】
★★★★☆
【含水分】
★★★★☆

04

【敏感性肌肤】
(干性、混合性肌肤)

- ☐ 毛细血管明显，有红血丝
- ☐ 肌肤易受外界变化影响
- ☐ 使用保养品时，易红痒
- ☐ 皮肤质地轻薄
- ☐ 肤色不均，易留斑点和痘印

注重保湿，增加肌肤含水量和加强肌肤屏障功能，增强抵抗力，减少外界对皮肤的刺激

【含油分】
★★★★☆
【含水分】
★★★★☆

05

【中性肌肤】
(中性、混合性肌肤)

- ☐ 肌肤不偏油也不偏干
- ☐ 肤质柔滑，富有弹性
- ☐ 肌肤纹理较整齐
- ☐ 毛孔细腻
- ☐ 肤色较好，容易上妆

水油平衡的中性肤质，一般不受护肤品的限制，可随季节变化选择偏油或偏干的产品

【含油分】
★★★★☆
【含水分】
★★★★☆

二、不同部位肌肤的特点

1 根据不同部位的皮肤状况正确清洁护理



① [“U” 区]

取洁面乳稍加水充分揉出细腻泡沫，由于两颊部位皮质分泌较少，容易干燥，护理时不要用力揉搓，轻柔地以滚动泡沫的方式滑动清洁，之后用冷水冲净。

② [“T” 区]

干性肤质有时也会感觉油腻，而T区的油脂分泌较多，洁面时要重点用指腹画小圈清洁，特别是鼻翼两侧，用轻柔按摩的方式彻底去除毛孔中的多余油脂。

③ [眼周]

干性肤质有时也会感觉油腻，而T区的油脂分泌较多，洁面时要重点用指腹画小圈清洁，特别是鼻翼两侧。

④ [脸颊]

干性肤质有时也会感觉油腻，而T区的油脂分泌较多，洁面时要重。

2 妆前的化妆水

偏油性肌肤，妆前使用具有收敛效果的化妆水紧致毛孔。但是，如果护肤一开始毛孔就被收缩，会直接影响后续保养品的渗透及化妆品与肌肤的帖服度，最好先用化妆水面膜或清爽型保湿化妆水补水，再涂抹少量有收敛作用的乳液来收缩毛孔。

3 妆前的保养品

早上使用的乳液、美容液等肌肤保养品，除了要具有补水保湿功效外，更重要的一点是质地要清爽。如果使用晚间的一些较滋润的强效保养品的话，其中的滋养成分容易对皮肤造成一定负担，导致彩妆花妆或较快脱妆。

护理不同部位的肌肤

1. 根据肤质合理清洁不同部位，保持肌肤的水润嫩滑，油水平衡，没有污垢和干燥，才能提升上妆效果。正常状态的肌肤选择弱酸性洁面乳可以减少对肌肤造成的负担，容易干燥的肌肤早上只用冷水冲洗即可。

2. 一般情况下乳液的使用量不超过化妆水的使用量，但如果感到肌肤非常疲倦或肤色暗沉时，就要加大乳液用量，或按乳液、化妆水、乳液的顺序重复涂抹。



4

根据不同部位的皮肤状况正确清洁护理



洁面：手法轻柔，清洗时间不宜过长，以免导致水分流失，尽快地进行清洗，缩短洁面品在脸上的停留时间。

化妆水：将化妆水导入手掌之中，轻轻拍按面部致肌肤完全吸收。

乳液：用指腹取适量乳液或面霜于掌中，轻柔涂抹于肌肤，特别干燥的部位可反复按摩反复涂抹。乳液或面霜中的保湿成分能将水分锁在肌肤内。

5

肌肤感觉出油时的护理



洁面：重点清洁鼻翼两侧，用指腹打圈按摩，将毛孔中的污垢清洗干净，使用微凉的温水仔细清洗残留泡沫。

化妆水：用化妆水浸湿化妆棉，在易分泌油脂的部位轻拍，皮肤薄且敏感的眼周要轻轻按压促进水分吸收。



乳液：取乳液于手掌中，用手心包住脸颊轻轻揉搓，均匀地涂在脸上，使乳液可以均匀而轻薄地覆盖肌肤，保湿而不油腻。

三、基础护肤品的分类

[使用特点]

[护理要点]

01

[化妆水]

(具有调节肌肤的功效)



化妆水通过肌肤角质层到达表层，不仅可以镇静皮肤表面，而且起到导入的作用，能够帮助后续的化妆品，如精华液和乳液更好地渗入皮肤

以轻轻拍按的手法涂抹化妆水，促进营养成分的渗透；对于干燥肤质，可以用化妆水充分浸透化妆棉湿敷，提升滋润效果

02

[美容液]

(具有稳定肌肤的功效)



早晨针对肌肤状况，在涂乳液后，再涂抹一层美容液，粉刺部位可以用棉棒涂抹调节水油平衡的美容液进行护理，通过稳定肌肤，使妆容保持清爽

上妆前用化妆棉蘸取美容液敷脸1分钟，能快速改善干燥、细纹；上粉底前先涂美容液，能使粉底帖服，避免出油

03

[乳液与面霜]

(具有保湿锁水的功效)



乳液的质地比面霜要薄一些，感觉更加清爽，因此，乳液比较适合夏季或偏油性的皮肤使用，而质地厚一些的面霜，更适合干燥季节和中干性皮肤使用

涂化妆水后要用乳液锁住水分，加强持久保湿效果；将乳液与粉底混合，提升润滑感。面霜不宜在上妆前使用，易花妆