

化妆入门课

目录

说明

本文档，是我（文档作者）根据 B 站 [【化妆入门课】0 基础化妆变美逆袭课！易上手|化妆技巧|化妆教程|系统课|手把手教化妆|毕业变美指南](#) 总结的文字版教程。

鉴于我本人，之前从未了解过化妆方面的内容，从未有过实践，再加之我在学习该系列视频时的走马观花，特做出以下说明。

本教程共有 28 课，第 28 课因是涉及专业化妆师的内容，我并没有观看也未录入文档之中，即本人只有 27 课内容。这 27 课的内容大致可以分为纯理论课、理论+演示课、日系妆容展示课等三大部分内容。

前五节课作为化妆基础理论课，内容涉及护肤、美妆常识，美学原理等内容，课程内容信息量极大，推荐读者观看视频以加深了解。

中间 12 节课为包含底妆、眉妆、眼妆、唇妆等内容的理论+演示课，也即是基础妆容课。我为了保证文档的流畅性，在整理的过程中对这 12 节课的内容进行了重新的整合排序，因此，并不完全按照课程的内容顺序来排版。

底妆之后的 3 节课是与美发相关的课程，由于时间关系，我只是大致过了一遍，因此，在理解上没有其他三大部分那么深。

最后的 7 课则是视频博主前往日本与日本化妆老师合拍的视频，受限于版权原因，视频本身只对部分化妆思路和重点进行了讲解。

由于文字本身的局限性，加之大量进行口语转书面语操作，因此，本文档在实际的观看、学习过程中会在一定程度上的细节丢失。

在制作的过程中，我考虑到易出现细节模糊、语言描述不清等问题，不仅选择了图片的插入，同时，也在重点内容方面制作了超链接，请根据自己的情况自行点击观看。

同时，博主在视频中介绍了许多的产品，为保证文档完整性，本人也录入了文档之中。为了保证文档中图片的清晰度，让读者对部分产品有更清晰直观的了解，所以也插入了淘宝上的部分产品的海报作为插图。凡是教学博主本人推荐的产品，我都写在了文档之中，而部分产品的图片仅是作为插图使用，并不代表是推荐产品，因此，请仔细辨别。同时，请量力而行，视频中推荐的产品价格相对高昂。

最后，教程本身涉及很多概念，比如色素型黑眼圈，三庭五眼，内外轮廓等，如果第一次遇到，请不要焦虑，为缩减篇幅，将在后文进行详细讲解。

第一章 公式学习法

一、 避坑指南

1. 装备党

成为装备党是新手最常见也最容易踩的坑，即不管学什么，先选择配齐各式装备，然后大部分产品只能吃灰，自身的化妆水平并没有得到有效的提升。

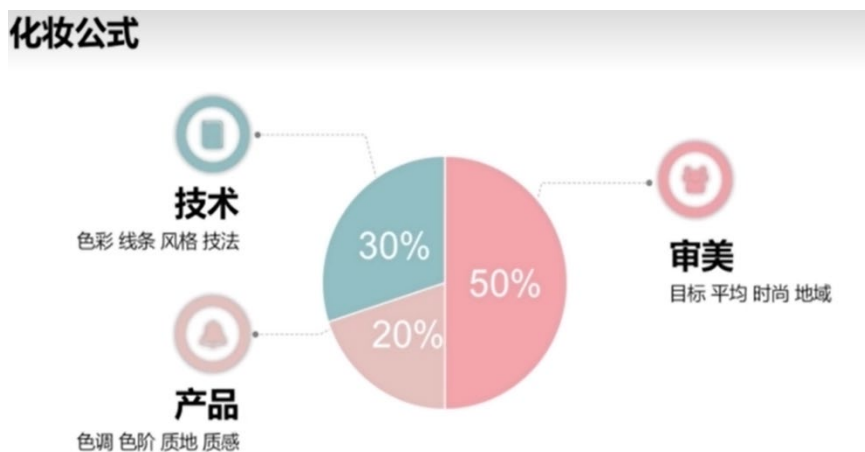


图 1

请牢记化妆公式，即化妆=50%审美+30%技巧+20%产品。

化妆的真谛实则是在正确的审美理念的指导下，通过使用适当的技巧，运用合适的化妆品来帮助实现自己扬长避短的目标。

2. 万能党

请伸出手摸一下我们自己的脸，向下按一按，如果很容易就碰到了自己的下颌骨，请注意，因为骨骼决定脸部轮廓，所以这种情况往往是骨骼层面的原因。对于下颌骨明显等骨骼层面的问题，我们只能选择通过骨骼类的整形手术才能实现改变。

请像我们平时吃东西一样让牙齿上下接触，然后伸手感受下脸颊位置的咬肌。因为我们在日常生活中会频繁的进行咀嚼，如果还有长期单边咀嚼、喜欢吃坚硬的食物等习惯，很容易出现咬肌发达的问题。针对咬肌发达，我们可以采取注射以肉毒杆菌为主要成分的瘦脸针，从而实现咬肌收缩的效果。

请用手捏一下脸，如果感觉自己脸上的肉比较多，这种情况可能是由于自身脂肪丰富或者脸部浮肿的原因造成的。在市面上

有许多的按摩设备、按摩棒，这些按摩类产品对于面部的浮肿、微循环都能够起到一定作用，并且坚持长期使用可以让脸部线条更加紧致，也能达到瘦脸效果。

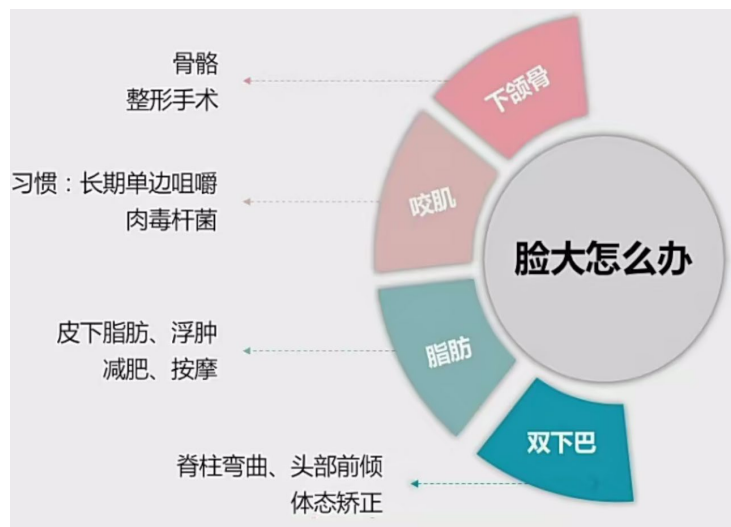


图 2

请留心日常生活中自己在坐着的时候，背是否弓着，头是否前倾，是否有双下巴。如果有这些问题，可能是由于脊柱侧弯、头部前倾等不良坐姿所导致的体态问题。体态问题需要通过体态的矫正，即通过运动、舒展让肌肉、脊柱进行放松，让下颌进行往内收缩，从而达到瘦脸的效果。

我们需要注意或者说牢记在心的一点是，化妆，无法解决非平面问题。化妆的着力点是落在我们的皮肤及其附着物上，比如肌肤的平滑、色泽、光泽度，可以通过粉底液去改善，皮肤上附着的眉毛、发际线、睫毛也可以通过改善眉型、发型、用睫毛膏来实现。但是，我们自身所有的骨骼、肌肉、脂肪等层面的问题，通过化妆只能起到一定的改善作用。比如方脸变圆脸，圆脸变方脸，高颧骨，很厚的双下巴，凸起的痘痘，凹陷的法令纹、鱼尾纹和太阳穴等，这些问题都有一个共同点——它们都不是平面问题，即是常说的非平面问题。

正如图 3 所示，人的身体是统一的整体，这个整体包含无数的内循环。所谓内

循环，指的是我们

自身的饮食、运动、作息、情绪等方面内容，这些内循环都会影响我们这个整体的外部呈现。如果想要提升自己的颜值，短期内，可以选择生活美容、医疗美容的手段，比如学习化妆，效果立竿见影。从长期的角度来看，则需要我们通过培养兴趣爱好、提高审美等方式慢慢修炼气质和品位，当然，还需要注意日常的各种习惯。

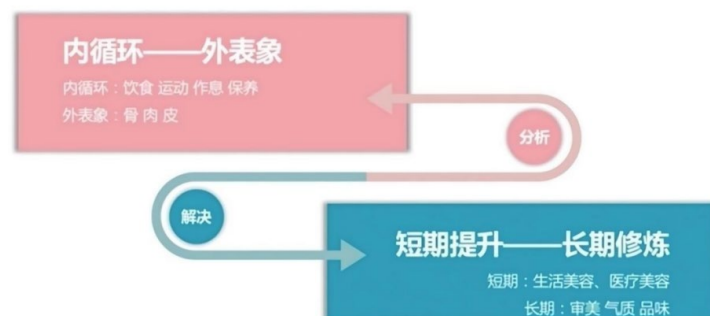


图 3

化妆只是生活美容的方式之一，我们平时在家或者美容院进行简单的保养等，这些都属于生活美容的范畴。而生活美容对我们的健康肌肤护理工作而言，也只是起到预防问题、维持现状和延缓衰老的作用。一旦我们自身的皮肤出现不健康的状况，比如大面积长痘，频繁过敏或者是敏感，这些问题都应向正规医院皮肤科寻求帮助。

我们选择生活美容和医疗美容的依据只有一个，自己的皮肤是否处于健康的状态。需要注意的是，对于自身的颜值，我们应该站在理性的角度去看待，针对出现的不同的问题，根据不同成因去选择适当的办法。

虽然化妆可以通过极短的时间就对我们的肤质肤色、气色、眉眼问题起到极大的改善作用，也是一种比较便利并且普遍能够接受的快速提升方式。但无论如何，我们都需要把握好尺度，管理好自己的期望，理性的提升颜值。

总而言之，化妆不是万能的。

3. 速成党

在图 1 的化妆公式中，我们可以看到构成公式的其中一个基本元素为技术。化妆既然含有一定的技术含量，必然是需要不断练习的。虽然妆容有很多种风格，但每一种妆容都是在我们熟练掌握了基础妆容的要点之后，以基础妆容为根基延伸出来的风格。

所以，化妆学习要求我们掌握好化妆的基本功，包括局部妆容的各种基本理论和技巧，掌握好基本的要点。

对于化妆，我们正确的学习路径是通过不断学习打好每个部分的基本功，然后

进行组合，形成属于自己的扬长避短

的基础妆容（本文中，中期的 12 节

理论+演示课都属于基础妆容），最后才是根据场合的需要去变换不同的风格。

对于初学者而言，我们需要做的就是不出错。立足于不出错的基础上，我们再去一定的变化，比如根据场合不同画出不同的场合妆。最后才是跟随时尚和潮流的变换，做到有个性的妆容。

二、 课程体系

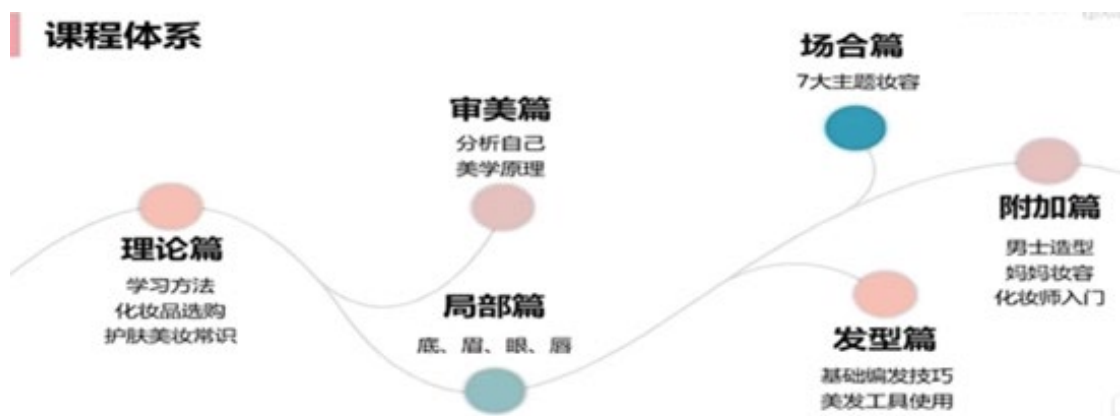


图 5

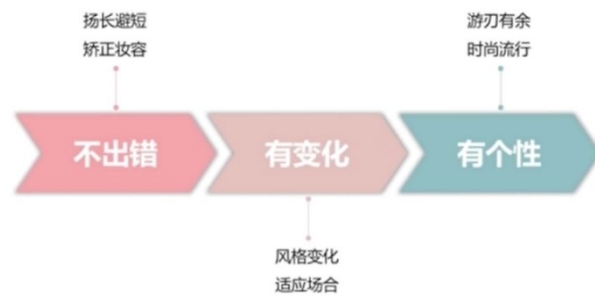


图 4

本课程的设计体系包含纯理论课，基础妆容理论课+演示课，美发理论+演示课，场合妆讲解及展示课，课程的重点将会放在审美和技巧上，化妆品的推荐以实用为主，不做过多推荐。

其次，本课程会根据不同的情况给出不同的解决方案。因为，每个人都应该拥有属于自己的独特妆容，而非千篇一律的妆容。而这个过程需要的是每个学习者的自主思考，共同参与进来，毕竟，最了解自己的人永远是我们自己。

三、 学习建议



图 6

1. 手脑并用

化妆是一个技术性、实操性都很强的课程，课程本身无法涵盖所有的情况，但又会讲解万变不离其宗的宗旨，因此，需要大家在学完以后举一反三，活学活用，合理应对自己的情况。

2. 合理安排

课程内容繁复，因此，请合理的给自己安排一个学习计划，不要虎头蛇尾，建议在几天之内直接一次性看完全文。同时，建议大家从现在开始就养成良好的护肤习惯，因为皮肤是化妆的基础。比如，每天早上花 10 分钟的时间养成一个好习惯，就已经胜过许多大牌的护肤品的效果了。

3. 相信自己

化妆本身是一件非常个人和主观的事情，就像 1000 个读者就有 1000 个哈姆雷特，因此，化妆本身并没有标准答案。即便是课程讲授的审美标准，也只是当时当下的我们大多数人认可的美，而不代表所有的美。所以，我们既要学习基础知识，同时不要陷入应试教育的误区，要学会放开思维，尝试任意风格，任意颜色，忘掉条条框框，毕竟每个人其实都是你自己的化妆师。

四、 美妆小 tips

我们所熟知的唇膏（博主所说的唇膏其实是包含口红和润唇膏两种，为便于区分，自第二课开始将分开描述），实际

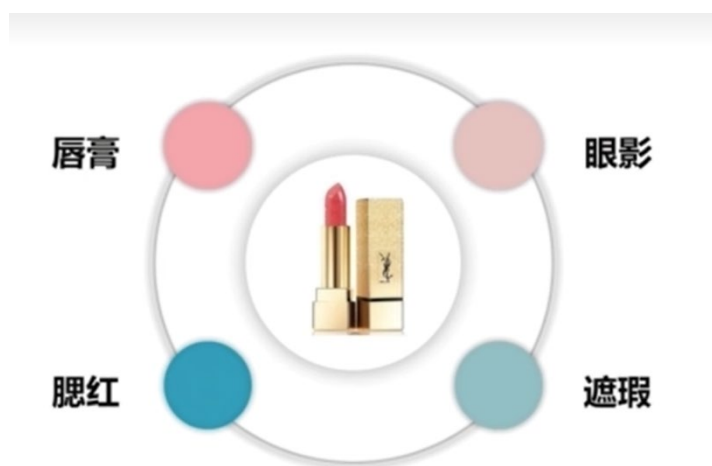


图 7

作唇膏来用，共有四种用途。

1. 唇膏

薄薄的涂一层和很厚的涂出来，呈现的效果颜色有所不同。如果想要比较自然服帖的效果，可以用唇刷或者采用手指点按的方式，在唇上薄薄的涂一层即可。想要色泽更加饱满，不要一次性涂上去，而是重复上面的步骤，也可以通过用纸巾制造出光泽感和哑光感两种不同的质地。

2. 腮红

唇膏也可以做膏状腮红使用，与粉质腮红相比，唇膏中含有的油脂成分会让色彩更加的服帖，用作腮红也会更加自然透明。需要注意的是，颜色一定要慢慢的层层叠加上去，并用手指轻轻的点按晕染出自己想要的形状。

3. 眼影

唇膏也可做膏状眼影。外出的时候即便是只有一只唇膏，既可作唇膏，也可做腮红、眼影，从而打造一个同色系的妆容，让整体的妆容风格比较一致。

4. 遮瑕（色素型黑眼圈）

如果唇膏是橘粉色，可以用指尖将薄薄的一层唇膏轻轻按压在色素型的黑眼圈上，再用浅色遮瑕或者是高光颜色去提亮，这样的黑眼圈遮瑕方法，效果是非常好的。

第二章 化妆品选购

一、 购买原则



图 1

任何一支化妆品都应满足我们两个层面的需求，即图 1 左边的实用度和右边的喜好度。实用度就是指从内而外，看我们自身需要什么，买什么。喜好度则是从外而内，选择性接受产品传给我们的信号。实用度又分为颜色和质地两个维度，而喜好度则包括品牌的调性和流行趋势。

为便于理解，我们用化妆品中最难挑选的底妆产品作为例子，进行深入讲解。

1. 实用度

任何底妆产品，都可以从颜色和质地两个维度进行分解。底妆产品作为

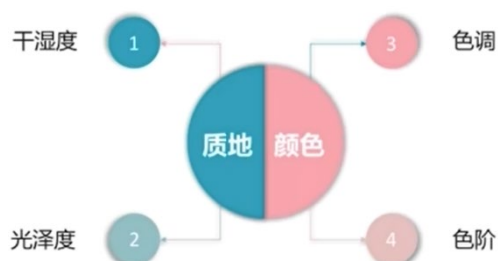


图 2

比较大的概念，从质地上可以分为干湿度和光泽度两个层面；从颜色上，又可以分为色调和色阶两个层面。



图 3

底妆产品按照干湿程度不同划分如图 3。其中，水粉霜、粉底液湿度相对较高，质地相对稀薄；粉底霜、粉底膏，湿度相对较低，质地相对更浓稠；而粉饼、散粉、蜜粉这一类就是纯粹的干粉。

一般而言，质地越是稀薄的底妆产品，清透度越高，遮瑕力度越差；质地越是浓厚的底妆产品，遮瑕力度越好，妆感相对厚重。

之所以区分干湿度有两方面原因。第一，底妆产品应该和我们自身的肤质相匹配。如果是偏油肤质，尽量选择质地较为清爽的水粉霜、粉底液；如果是偏干肤质，可以选择油脂含量较高的粉底霜，增加滋润度。

第二，这样区分也是为了让咱们自己能很方便的梳理上妆的顺序，因为质地的不同决定了上妆的顺序。质地越水润的底妆产

品越靠近皮肤使用，因为它们的亲肤性更好，能够使底妆更加清透，但是持妆效果比较短，很容易氧化脱妆。所以，我们要使用质地浓稠的遮瑕膏、定妆粉等在外面，从而提高整体妆容的遮瑕力度和持久度。也就是说，正确的上妆顺序应该是先用液体状的粉底液，其次是局部的遮瑕产品，最后是干粉状的产品定妆。

需要注意的是不同的底妆产品各有其优缺点，所以，期待一个底妆产品既清透又遮瑕是不现实的。

2. 光泽度

光泽度是另一方面的质地。底妆产品中，像含有矿质、润泽等字样的底妆产品，上脸之后，是具有光泽感质地的；而含有紧致、凝脂、亲肤等字样的底妆产品则是具有哑光质地。

3. 颜色



图 4

色字眼属于偏暖调。色彩的冷暖判断，将在后面详细讲解。

粉底的色调与我们肤色的冷暖相对应。其中，部分品牌的色号分的比较细，会直接列出哪些是冷调，哪些是暖调，如象牙白字眼就属于偏冷调，小麦

4. 色阶

色阶就是颜色按照明度的高低进行的划分。

蓝色调 blue			明度 高 ↑ ↓ 低	黄色调 yellow		
粉色系	自然色系	小变色系		小变色系	自然色系	粉色系
		BO 00	YO 00	YN 00		
	BN 10	BO 10		YN 10	YP 10	
BP 20	BN 20	BO 20		YN 20	YP 20	
	BN 30				YP 30	

图 5

图 5 中，左边的 blue 代表冷调，右边的 yellow 代表暖调，从上至下，

明度依次降低。网上说的粉调一白等词就是色调+色阶，即先是什么调性，再是什么阶。

总而言之，粉底产品的选购是比较麻烦的事情。

底妆产品选购的最好的方法就是自己去专柜亲自试用，在下颌骨的位置涂抹不同的粉底液进行对比，选择和肤色最接近的颜色是最简单快速的办法。请注意，一定要选择能够试用的产品，而不是他人推荐却不能使试用的产品，才能减少失败率。

而且不要当场购买，出去逛一下，或者吃个饭，看一看妆容是否持久，再决定购买。因为刚刚涂抹上脸的时候，由于上妆手法的影响，粉底液之

- 👍 下颌骨试用
- 👍 与肤色接近
- 👍 不要当场购买



图 6

间的差异并不会很大。真正能把粉底液的品质区分开的是时间，越好的粉底液，持妆越久越服帖。不过，所有的粉底液都会有一定程度的脱妆，不存在完全不脱妆的粉底产品，因此，都是需要

补妆的。试用过几次之后，再结合自己的妆容风格，就能慢慢找到适合自己的区间。这个时候你才能拥有一定的判断力，可以再尝试根据网上的功课文进行比对选购。

以上内容都是属于实用性方面的内容，可能经过这样的筛选，还是有很多品牌进入了我们的视野。这个时候，品牌调性和流行趋势就会通过影响我们的喜好来决定我们的购买。

二、 品牌认知

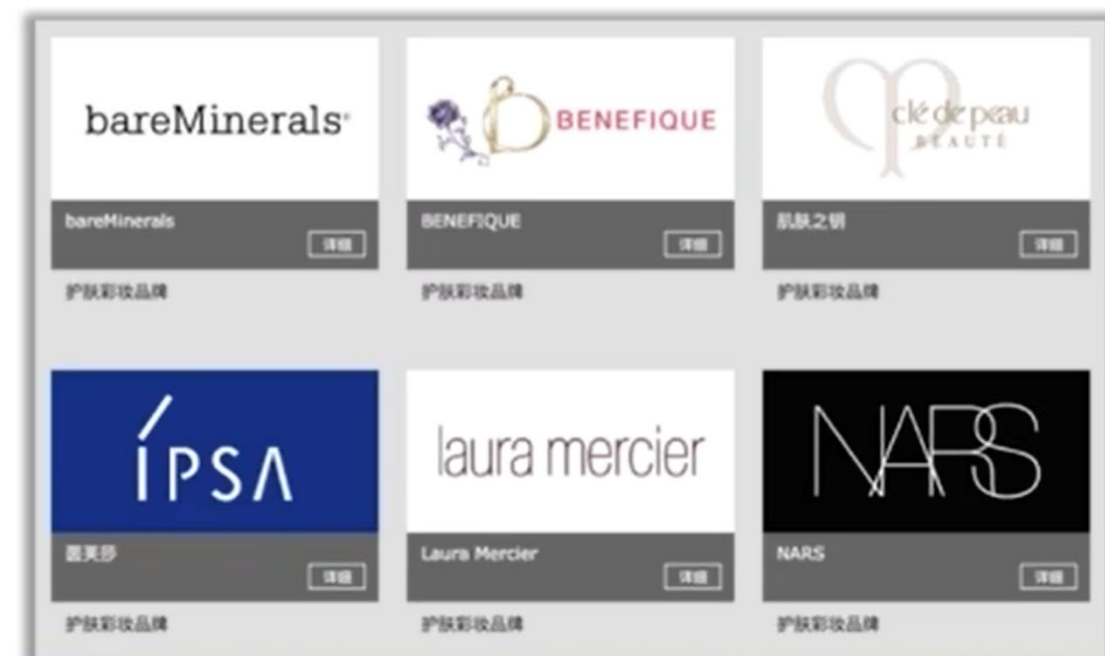


图 7

图 7 中的品牌全部是资生堂旗下的品牌，包括自有品牌和收购的设计师品牌。各品牌间不同侧重、不同定位，都有属于自己的明星产品和价格区间。比如同为护肤品，CPB 主打高端路线，产品的质地更加滋润；IPSA，相对中端，主打的自然韵律系列是乳液状的。再有同为彩妆品牌的 LM 和 NARS，虽都是彩妆品牌，但前者的妆前乳和定妆粉比较出名，后者的腮红系列比较出名。这些

信息，只需登录各个品牌的官方网站即可查询，一般会把自己的明星产品列出来。

其实几乎所有的知名化妆品牌，都是被欧莱雅、LV、雅诗兰黛集团，还有韩国的爱茉莉、宝洁，日本的资生堂收割了。各个品牌其实是实行多品牌战略，部分的专利产品会在集团的内部共享。



图 8

因此，大体上，我们可以按照品牌的特征和产地进行一个区分。

从品牌的特性来看，综合性的品牌，如资生堂旗下的资生堂系列，雅诗兰黛集团旗下的雅诗兰黛等大品牌，都是靠大型的集团化运作的研发和运营能力而占有一席之地。而专业性的彩妆品牌，本身是由设计师或者化妆师建立的，如生产出第一款睫毛膏的美宝莲，设计出第一款卸妆油的植村秀。这些品牌都有着比较悠久的历史，虽然大多发展到一定程度都会被大集团收编，

不过，这些品牌自身还会保持一定的独立性，同时也享受大集团背景的支持。

相对而言，综合性的品牌安全，中规中矩，品牌形象比较好；专业的彩妆品牌，选择比较多，色号很全，专柜人员的专业素质相对比较高，更能给予一些有效建议。所以建议大家选择专注于彩妆的一些品牌，植村秀，makeupforever（简写为muf），还有Bobbibrown（简写为BB），还有MAC（中文名魅可）等。

其次，因为品牌本身多立足于本地市场进行研发，所以会根据不同人种之间的特征差异而导致不同产地之间的品牌调性也略有不同。如，欧美人群皮肤角质层相对较厚，皮肤也多为冷色调，所以，欧美品牌的彩妆品，色彩相对更加丰富，质地相对厚重。亚洲人角质层相对较薄，暖色调的皮肤居多，如眼影盘多以大地色系为主。在亚洲品牌中，韩系品牌底妆偏光泽感，像VDL这样的提亮液，因为韩国人普遍皮肤基底较好，且皮肤护理行业发达，所以光泽肌肤能够得到较完美的呈现。

但是，对于很多皮肤状态并不太好的中国人来说，光泽感的底妆并不适合所有人，尤其是痘皮、油皮，光泽肌底一旦处理不好就会雪上加霜。所以，上述两类人群要慎重选择含有亮泽、光感等字眼的底妆，相对更适合哑光质地的产品。

这些内容与信息，我们可以通过咨询品牌客服，或者是专柜人员进行了解。或者，我们在购买、试用的时候，对着光线，仔细观察在底妆里面是否有珠光即可。

日系的化妆品品牌，一方面有很多物美价廉的开价品牌，如 KATE、KISSME、CANMAKE、恋爱魔镜等，都可以满足初学者的使用需求。另一方面，日系的底妆品牌的色号非常的多，绝大多数既分冷、暖色调，又分色调、色阶。对于中国人来说，想要选择日系的品牌，我们需要先了解冷暖色调、色调色阶的基础知识。当然，如果你有机会试用日系品牌的产品，在试用的时候留心记下适合自己的色调和色阶，这样，对于购买其它的品牌也会有参考的意义。

另外，日本人的妆容偏重于腮红，所以有很多以腮红出名的日系品牌，像颜值超高的花瓣腮红，浮雕腮红等。



图 9 左花瓣腮红、右浮雕腮红

三、 妆品推荐

1. 防晒



图 10

护肤流程的最后一步是防晒，而且是足量的防晒。我们选择的产品的需为可同时防 UVA 和 UVB 的防晒产品，这两个条件缺一不可，否则无法达到防晒效果。

需要注意的是，绝大部分的底妆产品是无法达到防晒要求的。首先，底妆的使用要求是轻薄，不可能涂非常厚，与防晒需要足量的需求冲突。其次，大部分底妆产品做不到同时防 UVA 和 UVB，因此需要专门的防晒产品。对于防晒单品，日常可使用 15—30 倍指数，外出游玩使用 50 倍指数。推荐有资生堂的安耐晒（安热沙）金瓶，新艳阳，修丽可，还有 SOFINA。

涂抹防晒时，注意采用点按或者是轻拍的方式进行涂抹，并且要等等待一段时间，等防晒霜被脸部皮肤吸收之后再继续进行后续步骤，否则会容易产生搓泥现象。

2. 底妆

(1) 妆前乳



图 11

防晒涂抹完成后，我们将进入底妆部分。

妆前乳、粉底液、粉底霜、散粉、粉饼、蜜粉等，凡是打底使用的化妆品，我们都可统称为底妆产品。这类产品之间的界限相对模糊，很多初学者会混淆，比如 BB 霜、隔离霜，妆前乳这些到底有什么区别，该怎么用。对此，建议不管产品如何命名和描述，我们要根据自己的实际需求出发。

完美的底妆打造需要逐步解决的问题有四个，分别为整体的特殊问题处理（步骤 1），整体的肤色均匀和提亮（步骤 2），局部瑕疵处理（步骤 3），定妆（步骤 4）。

除了定妆，步骤 1 和 3 不用严格区分使用顺序，先遮瑕或者先打底均可，只是步骤 3 所使用的局部遮瑕产品需要单独购买。需要注意，不要购买遮瑕力度非常强的粉底液，首先，没有人的整张脸都需要遮瑕的；其次，为了打造轻薄的妆感，遮瑕是局部使用，而非全脸使用。

步骤 1，整体的特殊问题处理。

如脸色特别黄，肌肤敏感发红，有红血丝，出油很厉害，皮肤特别干，毛孔粗大等，这些问题都属于全脸的、整体的皮肤问题，需与步骤 3 所含的局部斑点、痘印、暗沉等局部瑕疵问题进行区分。

为解决全脸的整体问题所使用的产品，一般称为妆前乳或者饰底乳。绝大部分名为 BB 霜、隔离霜的产品是防晒霜、妆前乳甚至粉底液三者之间，某一种的换汤不换药，或者是 2 到 3 种的结合产品。在日常使用，或者要求不高的时候，可以使用功能相对综合的 BB 霜、隔离霜，若希望妆面更加服帖，能有效地照顾好皮肤的各项需求，建议单独使用妆前乳、遮瑕、防晒等单品。

如果皮肤特别黄，可使用紫色的妆前乳进行调和，可以选择图 11 中的兰芝；有红血丝，可使用绿色的妆前乳；皮肤特别油，想要控油，可选择日系品牌 SOFINA；毛孔粗大，可选择阿玛尼的隐形画布、benefit 的反恐精英，但毛孔遮盖类的产品，尽量少用，对皮肤不是特别的好。

需要注意的是，步骤 1 是根据自身实际需要来进行选择的步骤，除非有上面说的那些问题，才需要这一步。如果没有刚才所提到的问题，没有必要将这个步骤作为化妆的必须步骤来对待。

(2) 粉底液

步骤 2，整体肤色均匀和提亮是通过粉底液、粉底膏、粉底霜来实现的，且是必要步骤。在粉底使用过后，我们皮肤的整体肤色、肤质、细腻度都会得到显著提升。常用的口碑产品包括，中低价位的 KATE，妙巴黎，比较适合初学者，性价比非常高，色号选择不多，根据正常冷暖肤色进行选择即可。中高价位的有阿玛尼，日常推荐使用 lasting 系列，还有 RMK，化妆师使用较多的品牌，还有 BB，也是化妆师常用品牌。



图 12

(3) 遮瑕和定妆

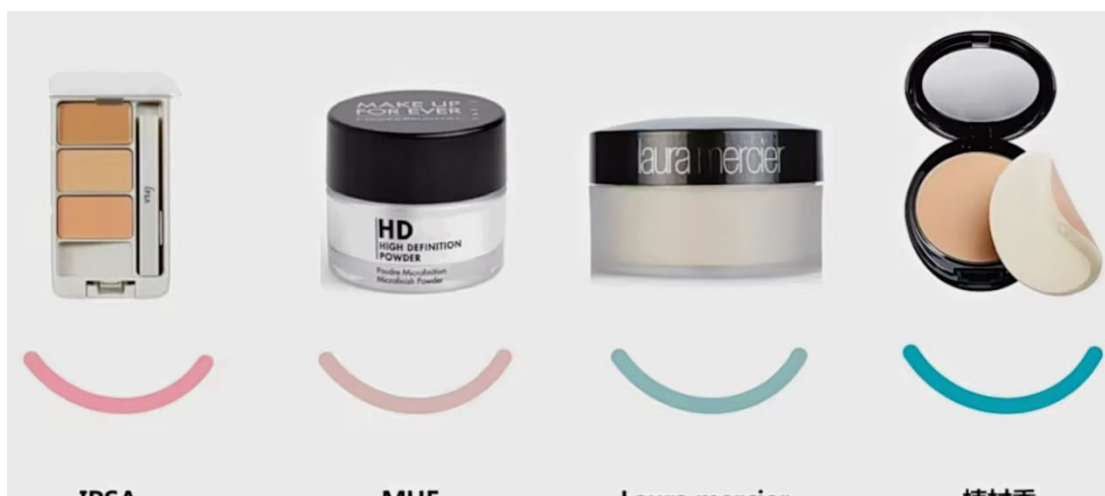


图 13

遮瑕产品首推 IPSA 的三色遮瑕，或者是 muf 的遮瑕盘。

至于最后的定妆，推荐选择无色透明的，粉质细腻的散粉或者粉饼。两者的区别不大，只是在使用方法上，粉饼使用粉扑，可以在遮瑕部位、眼周等局部进行定妆或补妆，比较便携，如果使用散粉刷蘸取粉饼做全脸定妆也是可以的。同样，散粉或者蜜粉，用粉扑去蘸取，均匀揉搓后进行局部定妆也是可以的，总之使用干粉达到定妆的效果即可。常见口碑产品有 muf 的 HD 高清系列，LM，skinfood，或者是植村秀的小灯泡粉饼。

3. 眉型

(1) 眉型工具

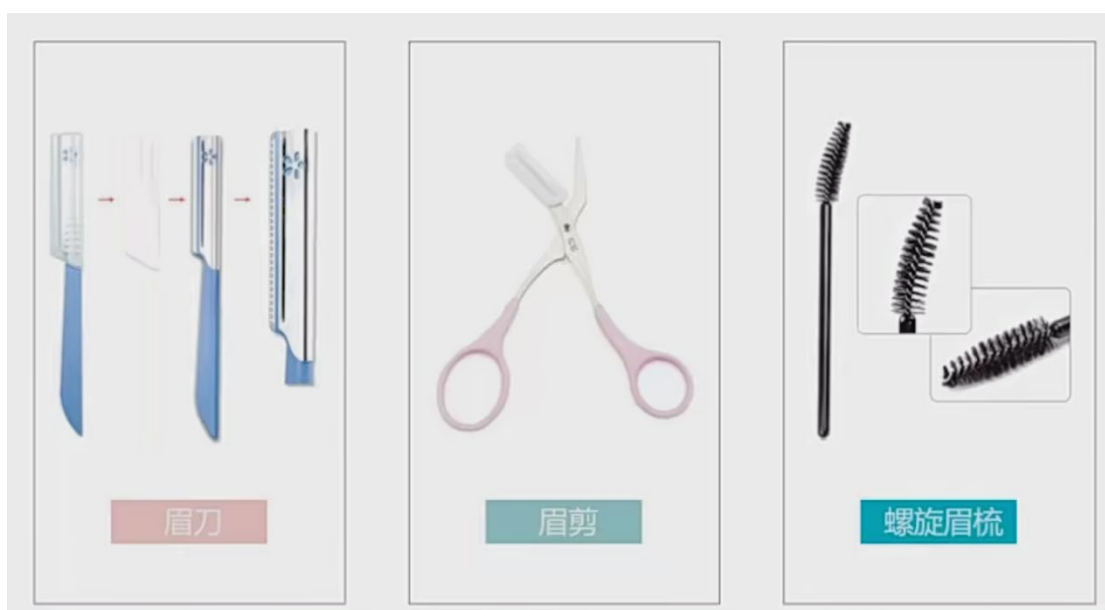


图 14

如果自身眉量较多，请准备一把眉剪，推荐贝印的眉刷眉剪组合。修眉刀也推荐选择贝印，新手可以选择短款，老手可以使用长款，修眉专家可以选择电动修眉刀————最快速最干净的选择。除此之外，还需要准备一把螺旋眉梳，一般购买的眉笔会

自带螺旋眉梳，或者在化妆套刷中都会有。没有的话，在屈臣氏、美妆小店或者淘宝可以轻易买到。

(2) 眉部妆品

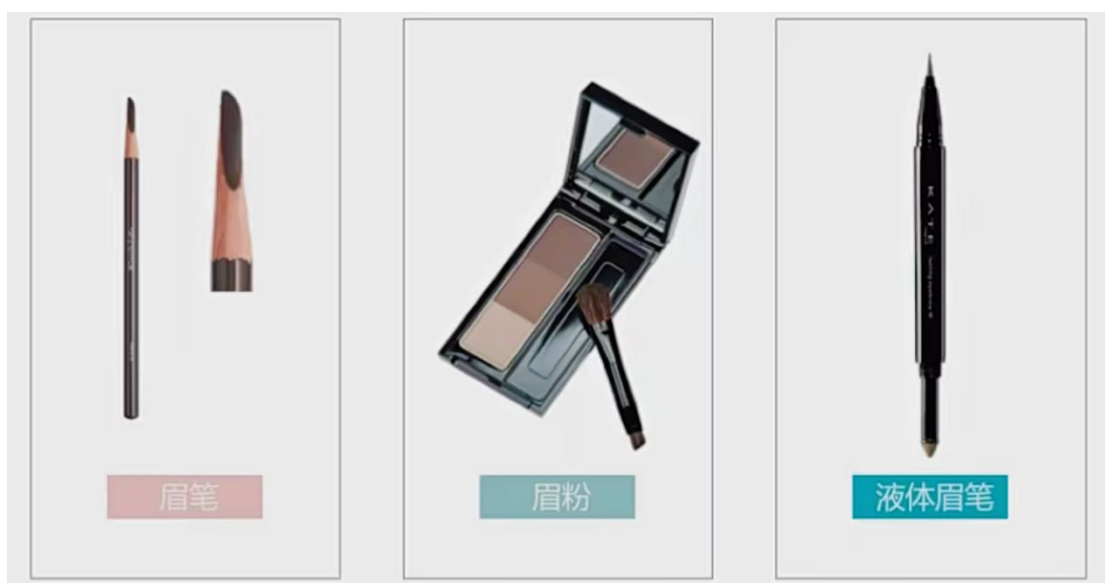


图 15

因为初学者需要对眉型建立非常清晰的概念，所以对于化妆新手而言，推荐使用眉笔。眉粉可以打造比较自然的妆感，但对于眉型的领悟不如眉笔来得直接。在购买眉笔时，注意选择颜色较浅、不易上色的眉笔就可以有效避免因反复描画修改而导致颜色过重的问题，推荐植村秀的砍刀眉笔。没有染发的人，可以选灰色、深咖，不要买黑色；染了发，请根据发色挑选相应色号。

如果眉量较少，或者觉得眉粉不显色，眉笔不自然，且担心由于出油，眉尾常被蹭掉的问题，针对这一类问题可以选择液体眉笔。液体眉笔类似浅色的眼线笔，可以描画出根根分明的逼真效果，而且不容易掉色。

4. 眼部妆品

(1) 眼影



图 16

化妆新手在眼影方面，准备一盒大地色眼影即可。推荐 kate 的骨干重塑系列 BR——2 色，微珠光，适合于绝大多数人，并且自带一块鼻影修容粉，非常实用。其他品牌，如 lunasol 日月晶采，SUQQU，CHANEL，也是比较常用且实用的眼影盘。

在购买眼影时需要注意两点。相对于单色眼影和多色的眼影盘，一般情况下，3 到 4 色的组合盘在设计时，商家就按照渐变色进行了组合，直接按照顺序使用即可。初学者不要购买纯哑光或者特别有光泽感的眼影，这两种眼影都不太好控制，容易让妆面显得不太干净。除非自己是非常肿胀的眼睛才可以使用哑光眼影，但这种情况比较少见，可以等技术成熟后再去挑战这两类。

(2) 眼线

眼线是初学者比较头疼的部分。

因为眼线属于精细的局部操作，而眼线笔的笔芯较粗，

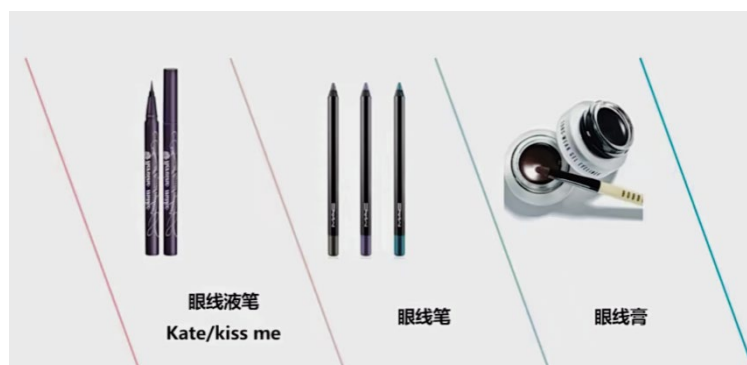


图 18

因此，初学者使用眼线笔容易画得过粗，得不到想要的效果。而且，眼线笔较容易产生晕染，初学者在没有做好定妆、遮瑕、控油技巧下，晕染后的眼部妆容会十分打击积极性。所以推荐初学者使用颜色不太实的眼线液笔，颜色推荐灰或者深咖。推荐品牌有 Kissme、kate、美宝莲，不用买特别贵的大牌，区别不是很大。

(3) 睫毛



图 19

在裸妆中，睫毛比眼影更加重要。因为，眼影是我们眼睛本身没有的颜色，所以，不管颜色怎么淡，都会有妆感，眼线也是如此。而睫毛是我们本身就有的，所以适当加重睫毛，可以起到调整眼形的作用，还可以让眼睛变得更有神，是非常好的裸妆利器。

当然，大多数初学者会觉得使用睫毛夹和睫毛膏的难度较大，或者本身的睫毛短，没有可操作空间。但请注意，睫毛较长的人，尤其是眼尾的睫毛，如果不夹翘，不管眼线、眼影画的多好看，视觉上眼尾总是下挂的，贴了假睫毛也是分层的。所以，长睫毛的人必须使用睫毛夹把睫毛夹翘。



睫毛夹推荐资生堂或者植村秀，

如果自身眼睛弧度大，也可以使用局部的分段睫毛夹；睫毛较短的人，可以使用假睫毛，如果觉得假睫毛

麻烦，可以去做睫毛嫁接。

睫毛膏推荐购买美宝莲最基础款即可，不需要加浓加密，因为有浓密效果的睫毛膏大多是在膏体里面加入纤维来实现的，但是初学者掌握不好，很容易变成“苍蝇腿”（图 19）。想要浓密效果，多刷几层即可。

图 20

睫毛较少



图 21

的人，推荐购买 innisfree 的极细睫毛膏，刷头非常细，或者类似刷头的其他品牌都可以。

5. 腮红



图 22

腮红大体上可以分为膏状和粉状。膏状腮红较适合干性皮肤，可以营造出自然光泽感，比较难晕染出层次，使用时注意用手指点涂，然后晕染。推荐单品是 canmake 非珠光的腮红膏，便宜又好用。

粉状腮红，优点是容易晕染，但不如膏状服帖，推荐有 benefit、NARS、3ce。

在色号的选择上，对绝大多数人来说，最普遍适用的颜色是橘色或者珊瑚色。粉色系好看，但需要比较白晰的皮肤相衬，不知道选什么色号时，选浅橘色更保险。

6. 口红（唇膏）



图 23

口红的显色度和滋润度成反比。质地比较干的口红，往往色彩饱和度会较高，如 MAC，颜色很好，稍有些干，需要在妆前做好护唇和润唇的工作；滋润度很高的口红，显色度较差，需要进行适当的补妆，如 Dior 的变色口红，日本的 chicca，YSL 的圆管系列。

唇釉类产品，在使用的时候要注意，涂抹上唇后需要等待一段时间成膜，期间不要抿嘴，注意刚蹭，成膜后才能显现出雾面哑光效果。



图 24

色彩的冷暖，口红大致分为冷调和暖调，和腮红一样，口红也需要根据自身肤色冷暖进行选择。一般而言，带有橘色、珊瑚色、杏色等字眼多为暖色调，对于大部分皮肤偏黄的人更为适用；带有粉红、玫红等的口红多为冷色调，适合皮肤较为白皙的人。

7. 卸妆



图 25

平时只简单的涂抹粉底，眼妆不重，可以使用贝德玛的卸妆水；如果眼、唇妆需要彻底清理，可以使用美宝莲的眼唇卸妆液，用前记得将水油摇晃混合，或者是植村秀的卸妆油，配合化妆棉轻敷在眼、唇的表面，然后用手轻揉，等待溶解后再洗去。如果眼线有残留，可以用尖头棉棒蘸取卸妆油来解决。

8. 化妆刷

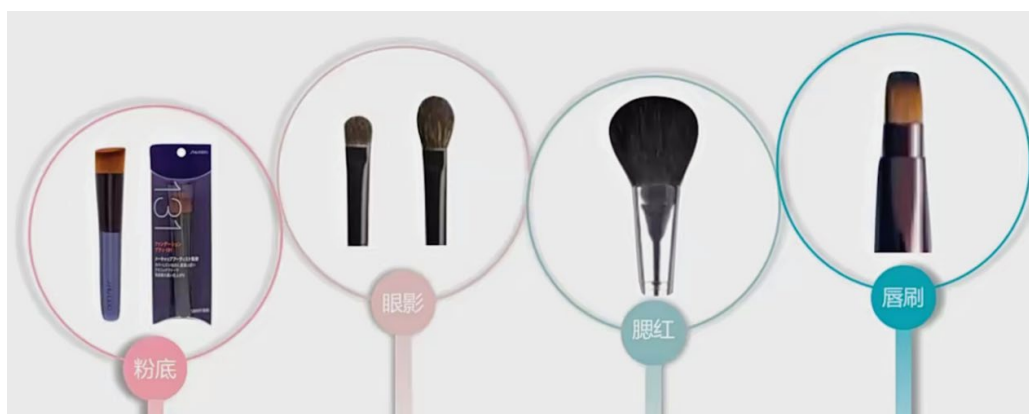


图 26

刷子的种类有许多，但最常用也最实用的只有 4 个，粉底刷、眼影刷、唇刷、散粉刷。

粉底刷，推荐资生堂 131 平头刷，相对于常见的扁头、鸭舌状粉底刷，平头刷能更好地使妆容服帖，减少刷痕。使用时，以打圈按摩的方式上妆，也可以干湿两用。买后注意，在包装壳的夹层里有附赠的刷套。

眼影刷，推荐购买一大一小两支。眼影刷刷毛以软毛动物毛为宜，一般是圆弧形。大号的眼影刷除了用作打底层眼影晕染，还可以做鼻影刷；小号为靠近眼线的深色使用，此部分操作范围较为精细，所以需要单独准备。

还需要两支刷子，一支是比较大的，刷毛比较蓬松的散粉刷（腮红刷），还有一支是较小的，刷毛服帖的唇刷。两者的质地有所不同，散粉刷比较蓬松，大多为动物毛；而唇刷和遮瑕刷为纤维毛，要求表面服帖整齐。

初学者可以考虑直接在网上买化妆刷套装，套刷性价比比较高，推荐去淘宝搜所在地为河北沧州的化妆刷店购买。

除此之外，还需要准备一把纸巾，尖头棉签和海绵粉扑，都是经常用到的工具。

如果本身有化妆品和化妆工具，暂时不需要重复购买或者更换，后期课程会讲到技法，学完以后根据自己实际需要再去选择合适的彩妆品和工具，是更理性的选择。

四、 美妆小 tips

化妆的时候画错了无需担心，所有含油脂成分的乳液、唇膏（此处泛指，非单指口红）、凡士林，都可以用来做妆容修改。



图 27

化妆的时候难免出错，尤其是眼线、睫毛等部分。图 26 中的产品用尖头棉签少量蘸取之后，在需要修改的地方擦拭，想要修改的地方就会很容易被清理。

第三章 护肤常识

一、 皮肤构造

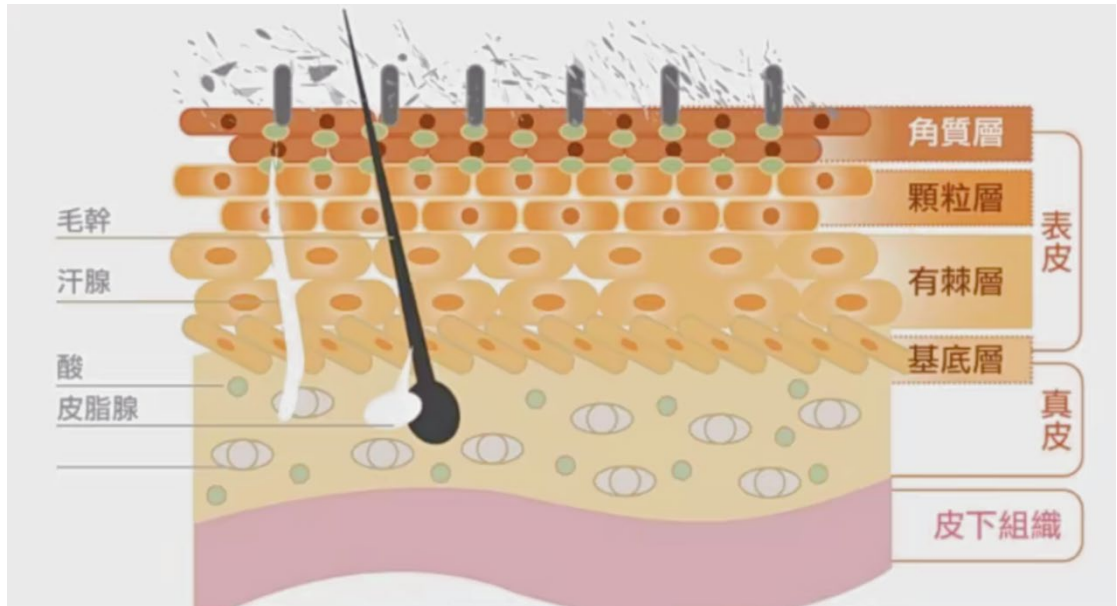


图 1

皮肤是我们身体的最大的器官，虽然在不同的地方有薄有厚，但总体而言，由三层构成，表皮层、真皮层和皮下组织。

因皮下组织大部分都是肌肉和脂肪，因此，本次理论重点将放在表皮层和真皮层。

1. 表皮层

表皮层即人体皮肤最外面的一层，由内而外可以分为基底层、有棘层、颗粒层、透明层、角质层。

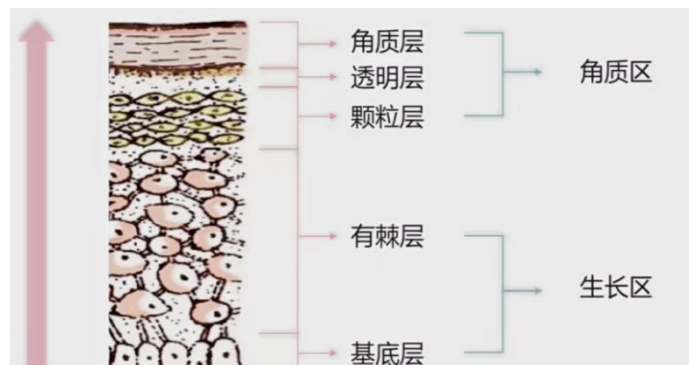


图 2

(1) 新陈代谢

基底层和有棘层是生长区，即细胞是从这里诞生，不断分裂之后向皮肤的表面推移。最外面的角质层则是没有细胞核的死细胞，比如手脚上的茧，就是比较厚的角质层。

生长区的细胞每天都在补充，角质层每天都在自然的脱落，这个过程就是皮肤的新陈代谢。新陈代谢的周期一般是一到两个月，所以护肤品至少需要使用一个周期，才能看到比较明显的效果。

(2) 防晒

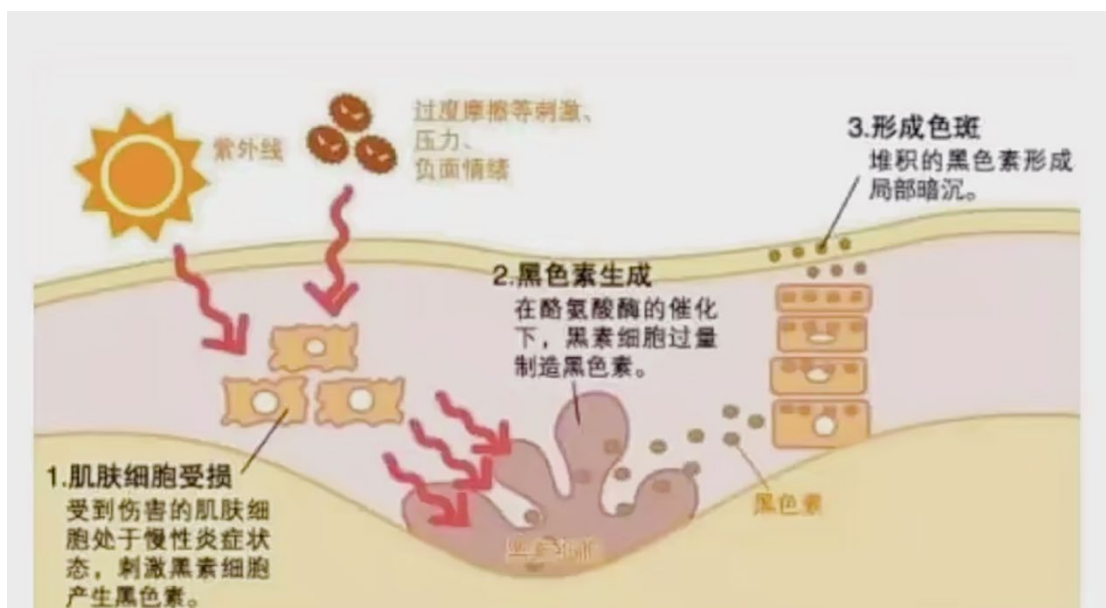


图 3

基底层内有一种重要的细胞叫做黑色素细胞，是产生黑色素的重要场所。黑色素能够吸收和散射紫外线，保护表皮层的新细胞不受辐射的损伤。所以，越是靠近热带地区，人的肤色越深，越是靠近寒带地区，人的肤色越浅，不同肤色的人种也正是通过紫外线的选择慢慢演化而来的。

现在的我们，往往对黑色素避之不及，因为它会影响我们的皮肤颜色，而我们东方人的审美观里面总是觉得一白遮三丑。所以我们会使用大量的美白、防晒措施，或是影响黑色素细胞的生存，或是干扰黑色素形成的过程，或是加速黑色素细胞的代谢，总之，尽可能的减少黑色素产生，进而提亮肤色。

过多的紫外线照射会使细胞受损，引起皮肤的光老化，或者堆积后形成色斑，这种色斑一旦形成很难消除，除非使用医疗美容的手段。因此，适当的防晒对我们非常有必要。

黑色素细胞主要存在于表皮层的最下面一层，因此，黑色素其实也会随着角质层的新陈代谢过程从基底层慢慢的向角质层移动。也就是说，当我们发现自己的皮肤表面出现暗沉、斑点的时候，在我们看不到的基底层，早在一到两个月之前就开始形成黑色素细胞了。

因此，美白重在预防，不做防晒就永远不能在源头上阻止黑色素的产生。即便是采取激光的方式，斑点也无法一次性解决，需要随着底层的黑色素不断的浮到表面之后，多次去除。

(3) 去角质

角质是我们在护肤中最常听到的名词，尤其是去角质，被过度的商业化解读之后，引起很多护肤谣言。

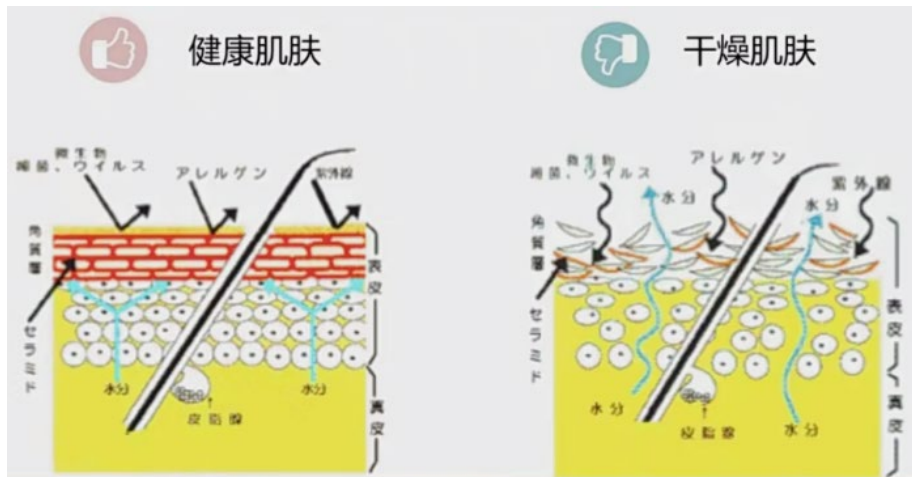


图 4

上文提到，角质的细胞都是已经完全角化的死细胞，并且每天都在自然脱落，一到两个月的周期会全部更新一次，所以，即便我们不手动去除，角质层也是会自己走掉的。只有当角质层不能正常脱落的时候，我们才需要手动的帮助它脱落，比如经常性熬夜，作息不规律，压力比较大，或者是情绪不太好等，这些因素导致的新陈代谢异常，不仅会让角质层的代谢变慢，同时，老废角质的自然脱落也会减慢，并引起增厚连结。在这种情况下就需要我们手动去角质，因此，去角质对我们而言并非护肤中必须的动作。

判断角质层是否需要手动去除的依据是，感觉皮肤摸起来粗粗的，硬硬的，护肤品很难吸收，或者是肤色看起来暗淡，没有光泽，出现这些感觉的时候，我们才需要专门的使用去角质的产品。

(4) 肌肤质感

角质层的细胞的排列与我们肌肤的质感密切相关。

通过图 4，我们可以看到，相比于正常的角质层，非正常的角质层既不能阻止外界环境中机械、物理、化学、生物等层面的伤

害，或者是不需要的物质的入侵，也不能起到防止体内水分蒸发，减少体内电解质等物质流失的作用。所以除了不过分去角质之外，我们也需要让角质层处于健康状态。

让角质层处于健康状态的诀窍是，水油平衡。

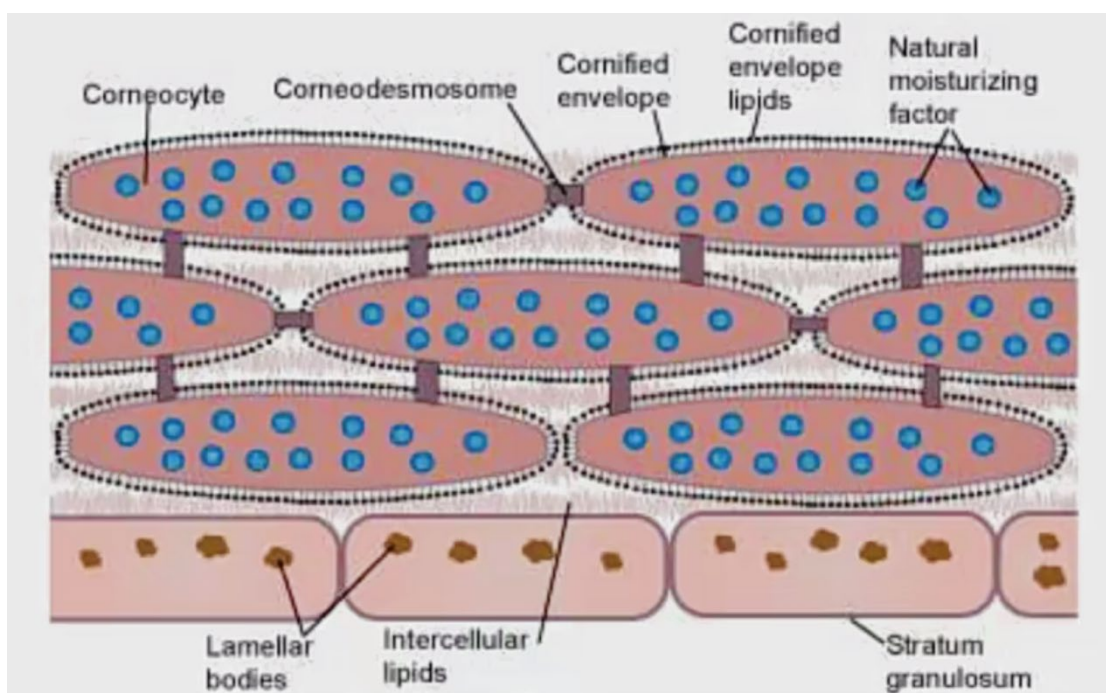


图 5

我们通常把角质层的结构叫做（图 5）砖墙结构，砖就是角质细胞，砖与砖之间由水泥紧紧连接。水泥就包括 NMF（天然保湿因子）、神经酰胺、角鲨烷、角鲨烯、游离的脂肪酸等特殊的脂质物。这些成分既是我们角质层本身就有的成分，也是很多护肤品宣称含有的成分，所以含有这一类成分的护肤品的亲肤性特别好。

除了“水泥”之外，我们角质层的表面还有一层由真皮层的皮脂腺分泌出来的皮脂膜，不仅进一步增强皮肤的屏障功能，也让体内水分不至于太快的蒸发到空气中。需要特别提醒的是，我们需要充分的理解角质层的砖墙结构，因为这些知识对于我们去

理解皮肤问题的成因，如敏感肌肤、痘痘肌肤，以及对于理解护肤品的作用原理，都至关重要。

综上所述，在我们的表皮层，我们需要重点理解新陈代谢过程，基底的黑色素细胞，还有角质层的砖墙结构。

同时，对每个人而言，角质层厚薄适中，水油比例适中，是最好的皮肤状态。

2. 真皮层

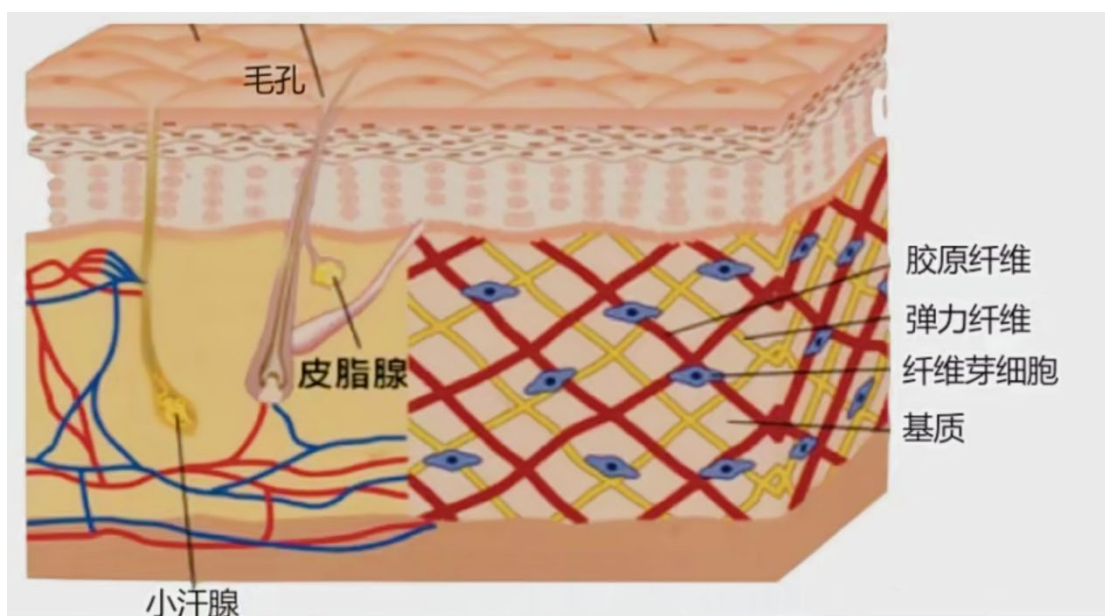


图 6

整个真皮层主要是由纤维细胞构成的皮肤弹性组织，我们熟知的胶原蛋白，就在这个部分。对于补充胶原蛋白的方式，我们需要知道以下几点。

所有外用类的胶原蛋白产品无法补充我们自身的胶原蛋白。因为角质层有屏障功能，所以外界的大分子胶原蛋白是没有办法直接进入真皮层的。

没有统一的科学依据证明口服胶原蛋白的方式能够补充胶原蛋白，即口服的效果暂时是不确定的。

目前，最有效的增加胶原蛋白的方法是通过医疗美容的方式给予皮肤损伤，从而刺激胶原蛋白的新生。

当然，事后的治疗永远比不上事前的防范。引起细胞损伤的源头之一，就是紫外线，所以我们要重视防晒。

除此之外，还要知道一点，外用类护肤品只能渗透到表皮层或者真皮层的表层，只有医疗美容的方法可以到达真皮层。然而，真皮层除了有纤维细胞，还有遍布的血管和神经，即图 6 中红、蓝色的线。因此，医疗美容等仪器的侵入一旦触及到血管和神经，会产生难以预料的后果。

所以，对于医疗美容而言，选择有资质的机构和医生尤其重要，推荐大家去微博关注李远宏教授。



图 7

在《李远宏和她的小伙伴们推荐的医美专家》的文档里，列出了各个地区比较靠谱的医美机构和医生的名单。

还需要注意，真皮层的皮脂腺会不断的分泌皮脂到角质层表面，与角质层的砖墙结构一起维持皮肤表面的水油平衡。所以，一个健康的、中性的皮肤的基础就是皮脂膜分泌正常，角质层脱落正常，砖墙结构的水分充裕。这三个条件任意一个条件失衡，

就会引起皮肤呈现干燥或者是大量出油等不平衡状态，进而引发像痘痘、老化等一系列皮肤问题。

3. 水油平衡



图 8

我们用图 8 的四象限图来讲解水油平衡观念下的肤质划分。

左上角，少量油脂和充足的水分构成皮肤最完美的状态，即常说的中性肤质，皮肤光滑而有弹性。这种肤质的护肤要点就是不要作，少折腾。

左下角少量油脂和少量油分，就是通常说的干性皮肤。这种肤质常常会伴随起皮、干纹等现象，且没有光泽感。这种肤质，除了我们熟知的补水外，还有一点很必要且很容易被忽略——补充一定的油脂。

右上角的大量的油脂和大量的水分，常见于 25 岁（泛指，比较年轻的肌肤）以下的年轻肌肤，皮脂腺分泌较旺盛，水分较充

足，即通常说的大油田、油性皮肤。这种皮肤通常烦恼于大量的出油，但是皮脂腺分泌的多和少除了受到遗传因素影响，也受到生活作息、饮食习惯和神经刺激等方面影响。这些内部因素，我们很难通过外用的护肤品或者是美容方式来进行调节。因此，油性皮肤的护理要点就是勤清洁，去掉皮肤表层多余油脂即可，不要过分去角质，注意保护好我们自身原有的充足的水分。同时，也要注意饮食、作息、神经即情绪方面的管理。

右下角的大量的油脂和少量的水分，常见于疏于管理的成熟肤质，也就是内油外干。很少有人是天生的这种肤质，毕竟我们天生的皮肤状态就像婴儿那样的肌肤，即完美的中性肤质。但是，随着后天的内、外环境的综合影响，我们皮肤开始呈现出不同的状态。疏于管理或者是过分的护理都有可能破坏我们角质层的砖墙结构，进而使得水分流失，成为下方这两个象限的干燥皮肤。

区别纯粹的干性皮肤和外油内干的肤质主要是看皮脂膜的分泌水平。一般而言，随着年龄的增加，皮脂腺的分泌水平会逐渐下降，理论上每个人最终都会变成纯粹的干性肤质。但是现代社会，我们的生活，受到像环境、压力、饮食、作息、情绪等这些因素的影响，使得皮脂腺不断的受到刺激而出现分泌混乱，就会变成又干燥又多油的内油外干。外油内干说到底，其实就是我们真皮层内的皮脂腺分泌过多，但是角质层内缺乏水分状态。这种皮肤的护理通常需要同时兼顾去油和补水，而常见的误区就是跟大油田肤质混在一起，只注重去油，而忽略补水。

二、 三大法宝

皮肤基本护理的三大法宝——清洁，保湿和防晒。

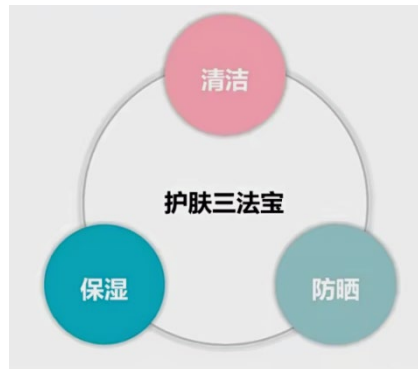


图 9

1. 清洁

清洁，是去除我们皮肤表面的污渍，同时维持好角质层细胞正常脱落节奏的行为。因此，我们需要针对自己的皮肤角质层水平，选择适当的清洁方式。

一般来说，清洁只需要我们采用温和的洁面产品，早晚洗脸即可。中性的肤质，因为晚上皮肤只是分泌了一些皮脂膜，并不需要刻意的去除它，所以早上用清水也可以。角质层较厚的情况下，需要我们适当的在每周增加去角质的产品。

2. 保湿

保湿是为了保护好砖墙结构的水油平衡，它既包含补水，也包含对干性皮肤补充适当的油脂，进而帮助水分更好的留存。

3. 防晒

防晒的目的，一方面是防止晒黑，另一方面是防止细胞损伤。紫外线对细胞的损伤具有积累效应，也就是说我们每一次的晒伤都会有部分的细胞不能恢复。当受伤的细胞比例较少的时候，我们不太会察觉，但随着受伤的细胞越来越多，等到修复的速度赶不上损伤的速度，我们的皮肤就会表现出衰老现象。

总体而言，我们皮肤的护理工作需要做好最基础的三件事情，清洁、保湿、防晒，这也是我们皮肤护理的基础。在这个基础之上，我们再去谈抗衰老，美白、修复，最终我们的皮肤要达到的状态就是皮脂膜分泌正常，角质层脱落正常，砖墙结构水分充裕的中性肤质状态。

三、 选购指南

1. 清洁

图 10 列举了常见的温和类洁面产品，大家可以根据自己的经济承受能力和品牌喜好来选择。大宝、庞氏，



图 10

是很容易购买到的开价品牌，丝塔芙是很多人在用的口碑品。珂

润、freeplus 是敏感肌肤也都能用的、非常温和的洁面品牌。若觉得丝塔芙的清洁力度不够，只需要在使用手法上进行变化，即换成不沾水的干洗就可以解决。

在使用的的方法上，我们用洗面奶时，在脸上轻揉 30 秒即可，混合肌肤只需在多油的部位将时间增加到一分钟或者增加洗面奶用量，再用水温适宜的流水冲洗 10 到 20 遍即可。

特别要注意，25 岁以上的肌肤，不仅要谨慎使用皂基类洁面产品，也不要频繁的使用洗脸刷去破坏皮脂膜，两到三天使用一次洗脸刷即可。想要去角质的人群，可使用含有果酸、水杨酸等成分的洁面产品，推荐肌研的暖肌系列，在屈臣氏可以买到。

2. 保湿

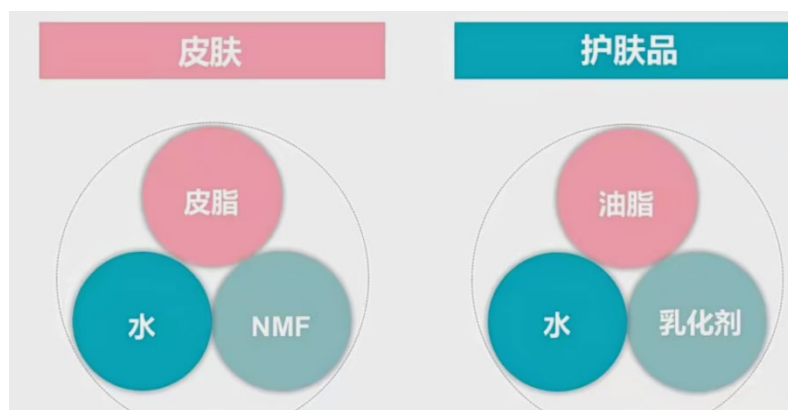


图 11

角质层是由水分、皮脂膜、NMF（天然保湿因子）等构成的砖墙结构维持着我们皮肤的水油平衡，而护肤品的配方其实也正是模拟这个结构。也就是说，护肤品是由水、油脂、乳化剂构成的乳化体系作为基底，在这个基底之上再去增加其他的成分。

想要给自己配一款适合的护肤品，第一步是选择油脂，第二步是根据油脂的形态选择乳化剂，第三步是选择水分的成分，这样就可以构成适合我们肌肤需求的水油补充剂。需要注意，因为水油不融合，所以乳化剂起到一个粘合水、油的作用。

保湿其实是由以补水为代表的保湿剂和以锁水为代表的封闭剂共同组成的。常见的保湿剂的成分包含 NMF（天然保湿因子）、尿素、乳糖酸、氨基酸、玻尿酸（透明质酸）。护肤品如果含有这些成分，说明具有补水效果，尤其是比较常见的玻尿酸，也叫透明质酸，在护肤品和医美中非常的常见，是一种亲肤性非常好的补水成分。总而言之，主打这些成分的护肤品，都是非常好的补水选择。

常见的封闭剂的成分包括脂肪酸、植物性油脂、动物性油脂，以及凡士林。请注意，对于 30 岁以上比较成熟的肌肤来说，选择护肤品时一定要增加部分封闭剂的成分，不然补水做的再好，缺少了封闭剂的锁水功能，只能事倍功半。

封闭剂和保湿剂的比例不同，可以从护肤品的质地方面去判断。越是稀薄的啫喱状的质地，大多是



图 12

多保湿剂、少封闭剂的配方，使用起来比较的清爽，适合需要补充水分的中偏油性的肤质，或者是在滋润的环境中密集的补水。而越是浓

稠的膏体，多是封闭剂的成分居多，适合少油少水的干性肤质，或者是在很干燥的环境中，需要深度滋养的情况下使用。

要特别提醒一点，保湿剂，并非越多越好。角质层的砖墙结构需要维持一定的稳定性，然而，它在吸水之后会膨胀，好像发面一样。所以，护肤的成分的渗透性越好，对应的，会以牺牲部分的砖墙结构的稳定性为代价，如图 13 所示。

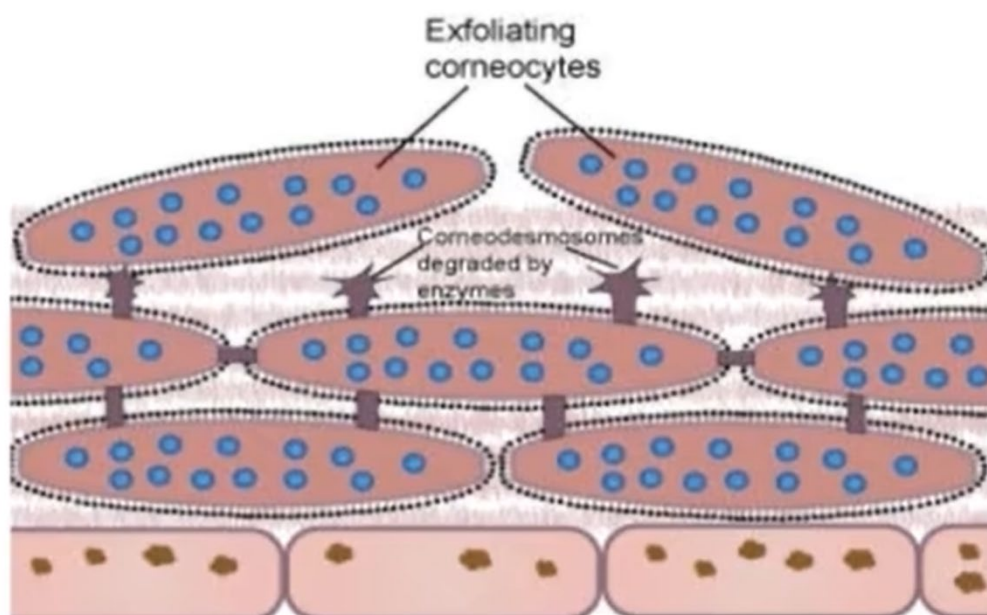


图 13

所以，补水需要适量，护肤工作也需要适量。不要一味的追求好吸收，好渗透，否则砖墙结构会越来越脆弱，过度护理很容易成为敏感肌肤。



图 14

推荐的常见的高保湿类的护肤品如图 14，也是保湿类的口碑品牌，如主打双倍透明质酸的肌研极润系列，日系品牌 muji 和珂润。这些品牌都有不同的质地的产品可以选择，偏油的油性肤质，选择水乳的质地，偏干的皮肤选择膏霜质地即可。契尔氏的高保湿，是非常适合干性肤质的保湿产品。着重推荐伊丽莎白雅顿，它的保湿剂成分主要是角鲨烯和神经酰胺，配合多种的抗氧化剂，非常适合干燥的皮肤和熟龄肌肤使用，还可以修复受损的皮肤屏障。

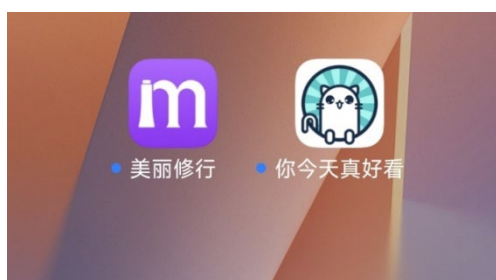


图 15

另外推荐美丽修行、你今天真好看，都是比较偏理性的护肤类 APP。在 APP 中选择相应成分的护

护肤品，会标注每一件护肤品的功能，适合选择适合自己肤质的护肤品。

3. 防晒

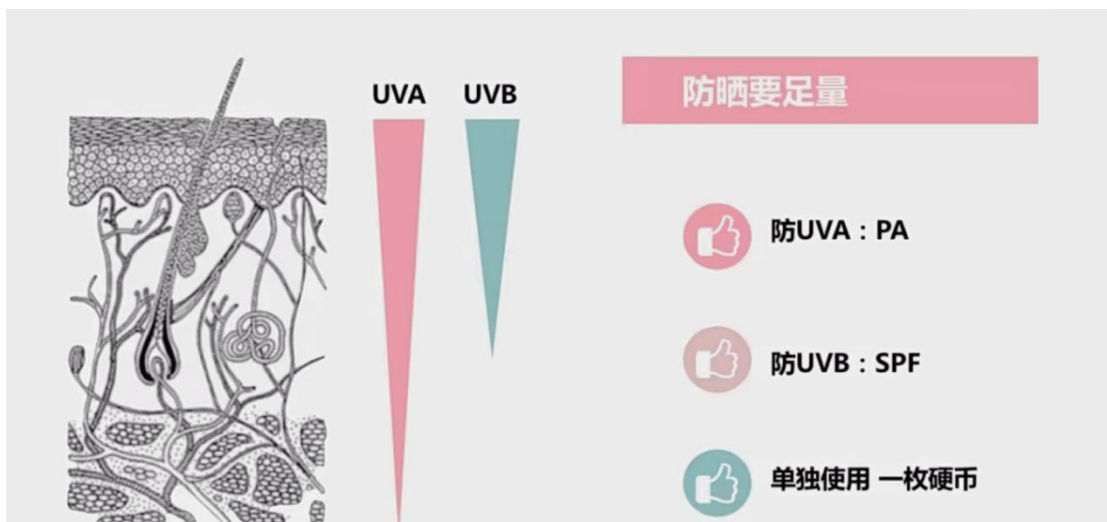


图 16

紫外线，根据波长的不同，可以分为长波长的 UVA 和短波长的 UVB。其中，UVA 无法被臭氧层吸收，所以 UVA 一年四季都会存在，即便是阴影下也会存在，并且可以穿透玻璃。而我们的皮肤表皮只能部分的阻挡 UVA，无法阻止其直接深入真皮层，加上真皮层有胶原蛋白和纤维细胞，所以 UVA 是老化的元凶。UVB，则是晒红晒伤的元凶，主要是集中在夏季、中午，也就是我们感觉天气很热、阳光很大的时候。

防晒，需要同时防 UVA 和 UVB，而防晒产品通过 PA 和 SPF 这两个指标来衡量防晒能力。PA 是日系品牌的评价标准，不同国家会有不同的标识来去衡量，我们只需选择有针对 UVA 的防晒产品即可，不过在购买的时候，一定要选择两个都防的产品。



图 17

使用的时候请注意，用量一定要充足，我们脸部的肌肤大约需要一枚一块钱的硬币的量。如



果外出需要提前涂抹，等待成膜之后才会有防晒的效果；如果是户外运动，则需要补涂，若是带妆之后补涂，可以使用喷雾型的防晒。

油性皮肤，可以选择带有清爽、无油字样的防晒霜；干性皮肤，可以选择有保湿字样的防晒霜；而敏感肌肤还有痘痘肌，应该尽量的避免化学防晒，选择纯物理的防晒霜，产品上面有标识，只需要记住，选择纯物理即可。

图 19 中列举了部分口碑不错的防晒的单品，图 18 仅展示用根据自身实际情况购买即可。日常情况下，使用 15 到 30 倍的指数即可，外出时，使用 50 倍的指数。另外，不要只是涂防晒霜，防晒衣、太阳镜、太阳伞等也是非常重要的防晒方式。



图 19

四、 美妆小 tips

不管是护肤品还是美容仪也好，所有外用方

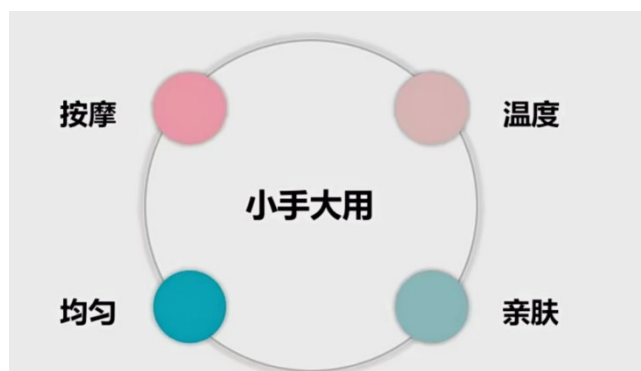


图 20

式的护肤效果都是比较有限的，其大多数只能做到保持皮肤状态、延缓衰老的作用。所以我们要管理好自身期望，调整日常的作息、饮食，对于肌肤状态的保持也很重要。很多美容仪所宣称的高大上的功能，如主打微电流功能的各种按摩类的美容仪，其实都是可以用我们的手作为代替。我们在做日常的护肤时，不要太心急，给自己五分钟，用手给脸部皮肤做做按摩，也能起到类似效果。一方面可以放松肌肤，舒缓肌肉，促进循环；另一方面，手的触感比较灵活，亲肤性非常好，能够使这个护肤品涂抹的均匀服帖。同时，手也有一定的温度，能够帮助护肤品更好的吸收。

推荐大家到娇润诗的官方网站，里面有专业的日常护肤按摩的手法，养成良好的护肤习惯有时候比昂贵的护肤品更有效果。

第四章 正确分析自己

接下来是两节审美理论课，即学习该如何正确的分析自己的长相和五官，有哪些美学方面的理论可以运用，从而让我们看起来更美。所以，这两节课非常的重要，是后续所有实操课程的指南针。

一、 自我认知

请选择一个光线充足的地方，时间最好为上午八到九点或者是下午四到五点，即两个光线最好的时间段。然后，用相机或者是手机给自己拍一个照片，要求正面照，且清晰、无遮挡。同时这张照片还需要在满足不带任何妆容的情况下，露出所有的面部轮廓和五官细节，无需任何摆拍或者故意找角度。整体画面，以能露出部分的肩颈为宜，拍摄距离适中，否则画面会部分的失真。具体请参考，不带妆、无美颜的证件照。

同时，可以准备一些可以画线的软件，包括 PS、PPT、美图秀秀等，用以进行后续的分析。

二、 轮廓分析

1. 轮廓分析

我们的面部形状可以从轮廓和比例两个方面入手，面部的轮廓就是脸型。

传统的脸型分类有 7 种(图 1),椭圆形脸即标准脸型、圆形脸、方形脸、长方形脸、三角形脸、倒三角形脸和菱形脸。



图 1

脸型的类别划分虽然很清晰,但我们大多数人都不是这七种中的某一种,而是两种或者更多种的混合。因此,许多人在实际过程中无法分清自己具体是什么脸型。

在脸型判断的问题上,我们要关注的不是弄清楚自己的脸型,而是抓住以下三个重点。

(1) 长宽比

请拿出准备好的自拍照片,用画图软件或者尺子量一下自己脸部的长宽比。

长宽比在标准意义上的理想比例是长:宽=1:0.618,即黄金矩阵。但请注意,在实际生活中,没有人可以完全达到黄金矩阵。



图 2 标准长宽比

章子怡、范冰冰、angel ababy 公认为标准脸型，其面部的长宽比也只是近似等于黄金矩阵。

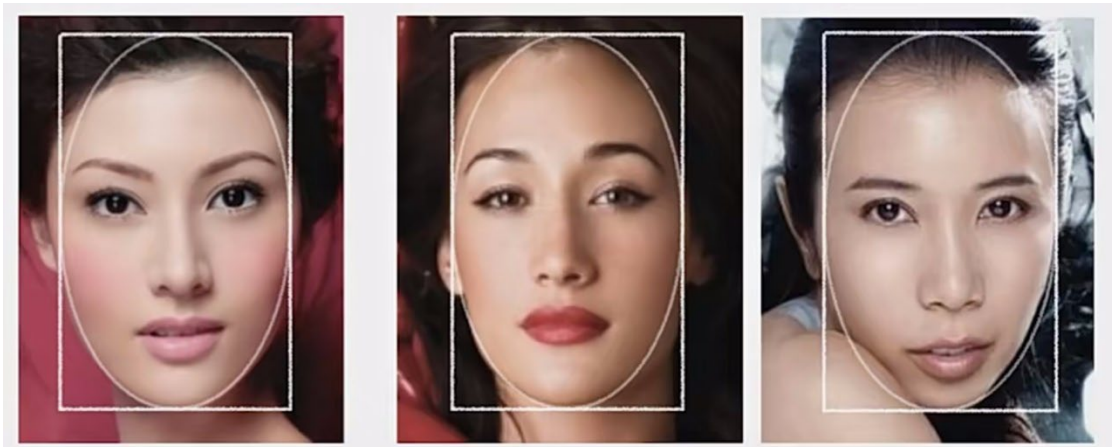


图 3 长宽比（偏长）

严格意义上讲，长宽比如果等于黄金矩阵，已经可以归为长脸的范围。如大家公认的李嘉欣、Maggieq、莫文蔚，其长宽比也差不多等于黄金矩阵，所以大家不用过于的纠结自己的比例不够标准。

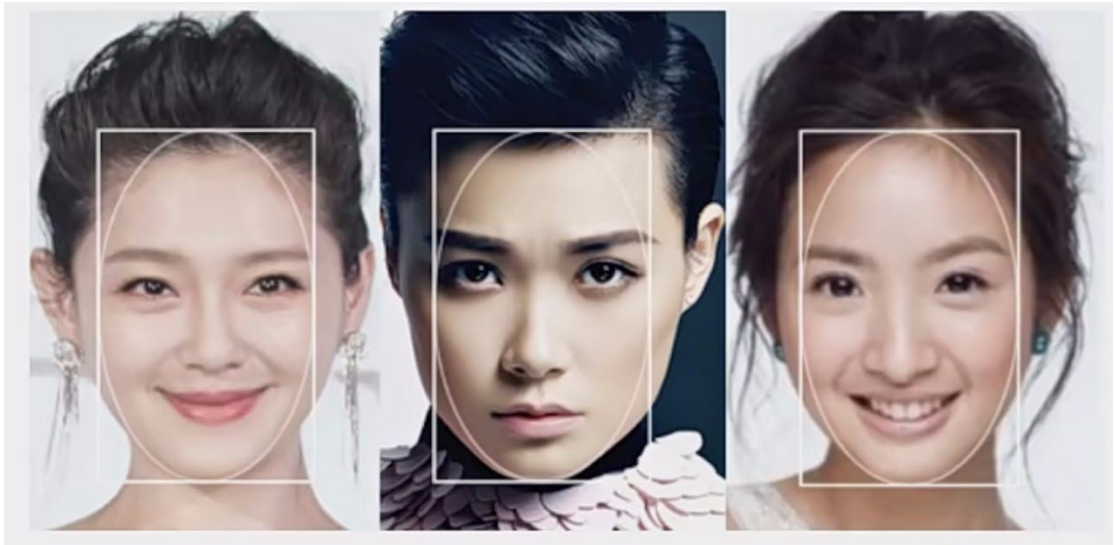


图 4 长宽比（偏宽）

长宽比越靠近黄金矩阵，则脸型越长；长宽比越靠近 1:1，则脸型越宽。

因此，区分长宽比是把握好整体脸型的第一步，可以用标准脸型的椭圆形的框，框在自己的脸型上，如何调整自然一目了然。

对于偏长的脸型而言，不需要再通过妆容调整的方法去拉长视觉上的脸型，如挑高眉、斜拉腮红、纵向高光等，这些方法都更适用于较宽的脸型。如果脸型过长，我们需要通过在额头和下巴处加阴影、横向腮红、平拉眉形等方法去拉宽脸部的视觉宽度。

(2) 脸部的最宽处

如果脸部最宽处是额头，下颌骨较窄，就是上宽下窄的倒三角形脸；最宽处是下颌骨，额头较窄，就是上窄下宽的正三角形脸；最宽处是颧骨，可能是菱形脸或者是其他线条感并不明显的脸型；如果额头和下颌骨一样宽，可能是方形脸或者长方形脸，

两者的区别是方形脸的长宽比接近 1:1，而长形脸、长方形脸的长宽比相对更大。



图 5

之所以需要寻找最宽处，是因为，针对不同脸型的调整方法就是哪里宽，就在哪里打阴影，从而让脸部的整体的线条更加柔和。如上宽下窄的倒三角形，需要在额头两边加阴影，或者用偏分的发型去遮盖额头的位置；上窄下宽的正三角形脸，则可以在下颌骨的位置打阴影；方脸，则可以在上下两侧棱角突出的部分都做一定遮盖；菱形脸，则要在颧骨的位置打一些阴影。

即使你不属于图 5 中的任何一种脸型，只要你找到了面部的最宽处，就知道阴影该往哪里打了。

(3) 直曲程度

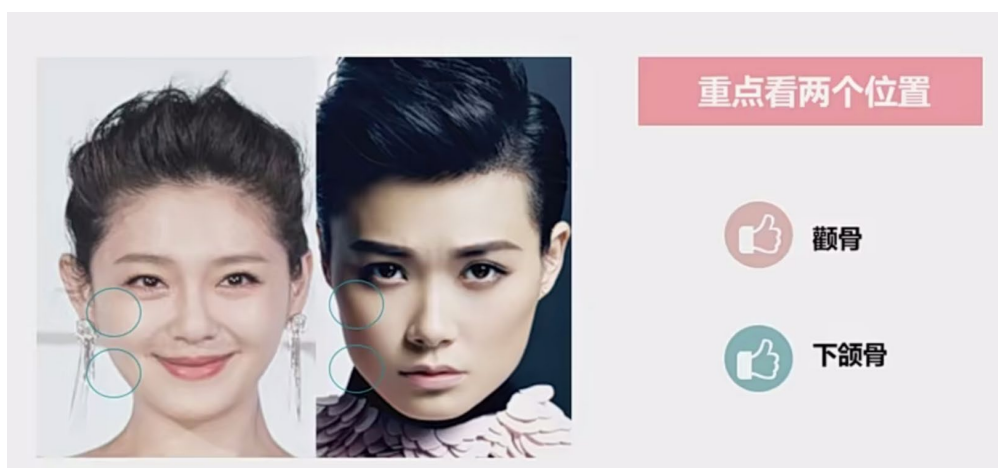


图 6

脸部的直曲程度重点看两个部位，颧骨位和下颌骨。如图 6 中的大 S 和李宇春，她们都是偏宽的脸型，都是额头的位置最宽，但视觉上两人的脸型并不相同。大 S 的面部线条以曲线居多，颧骨和下颌骨都不突出；李宇春的颧骨位和下颌骨位置都很突出，所以直线感居多。

面部的直曲度，会影响我们对妆容风格的驾驭。

曲线越多的面孔，在视觉上，会让我们感觉越温柔，越具有女性的特质；而直线越多的面孔，会越容易让人感到坚毅的性格，更容易驾驭需要气场的妆容。反过来也是如此，面部很柔和的曲线型轮廓较难驾驭需要气场的妆容，除非刻意的去制造线条感，如直发、挑高眉形、修长鼻型、加重颧骨位置的修容等。而本身为直线型的面孔想要驾驭温柔可爱的风格，则需要刻意的使用卷发、团状腮红、曲线眉形，用一些曲线去综合面部原有的直线。

三、 比例分析

分析完脸部轮廓，我们再来具体的看五官的比例。判断五官比例最通用的标准就是三庭五眼（图 7）。

三庭即指脸的长度比例。

从前发际线到下巴的距离分为三等分。上庭即指前发际线到眉线，中庭即指眉线到鼻底线，下庭即指从鼻底线到下巴，三庭各占脸部长度的 $\frac{1}{3}$ 。

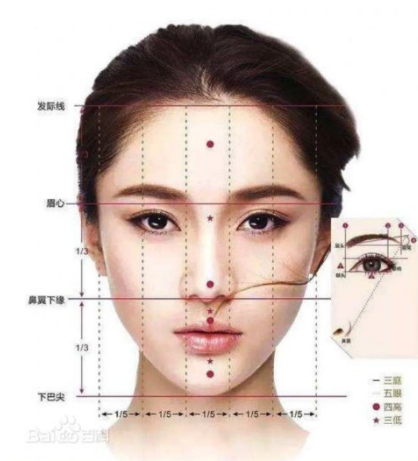


图 7

五眼是指脸的宽度比例。

从正面来看，以眼睛的长度为标准，从左耳孔到右耳孔分为五等分，两眼的内眼角之间的距离应该是一只眼睛的长度。当然，这是理想情况，我们大多数普通人，或多或少都不一定能满足标准比例。

因此，我们需要通过化妆、发型等方法去矫正三庭五眼在比例上的不协调，这就是化妆中的矫正妆。这是一切妆容的基础，也是我们普通人化妆所需要达到的主要目的。

这样的标准，无法严格的适用于明星，因为总能找到不符合标准，但很好看的反例。但，这个标准对于我们大多数人来说具有很强的实践指导意义，向着这个标准去矫正我们的五官比例，大多数时候都会让人显得更加耐看。

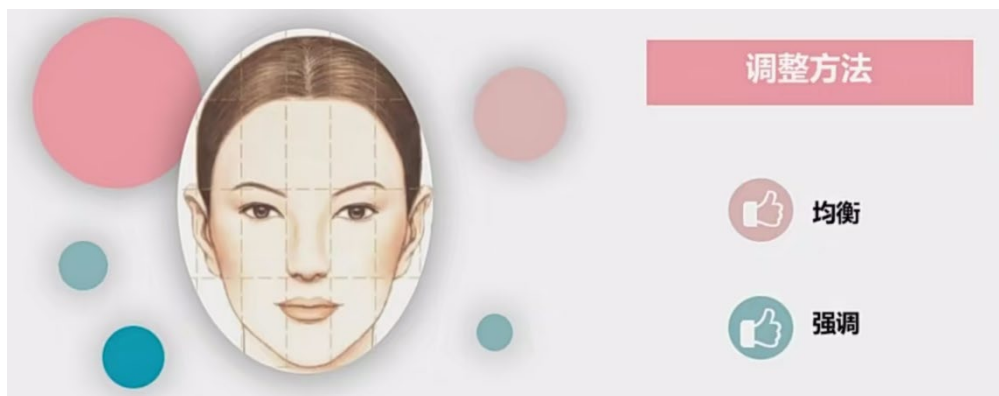


图 8

改善五官比例的最常用的两个方法就是均衡和强调。

均衡，包括视觉上的平衡和心理上的平衡。美的最高境界是和谐，因此，我们需要通过调整各个五官的大小、高低、粗细，利用线条和色彩等达到视觉上的平衡。

强调，是指我们的面部很多缺点，用“画“的手段来实现完全掩盖很难，且过分的掩盖只会弄巧成拙。因此，我们可以通过强调某一主题，从而转移他人视线对缺点的注意。

1. 上庭

饱满的额头是财富和智慧的象征，但过于饱满就会比例失调。如唐嫣（图 9），通过用斜分的刘海或者是齐刘海的方式让视线进



图 9

行转移。也可以采取将发际线下移的

方式，如在发际线的周围填补阴影，还可以采取发际线植发的手段。

由于上、中庭的划分以眉线为标准，因此，将眉峰的位置下移，也是解决上庭过短的常用方法，也可以增加头顶的发量，如郭晶晶（图 10）。



图 10

2. 中庭

中庭的长度，在视觉上由鼻子的长度决定，鼻子的长度往往由我们的鼻尖到眉头的距离决定。所以，如果中庭过长，可以将眉线拉平，减少视觉上的中庭的长度。



图 11

由于三庭是相对而言的，因此，某一庭的长短可以通过调整其他庭来实现，比如唐嫣，如果把她的眉头上移，鼻影增加也是可以实现加长鼻线的效果的。

3. 下庭

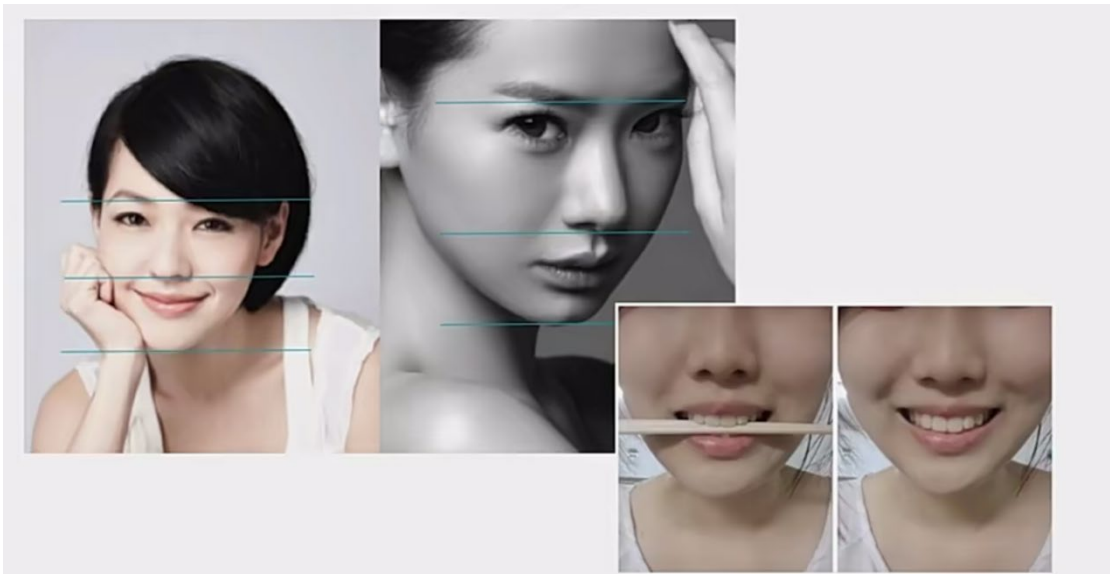


图 12

下庭，被嘴唇分为上下两个部分。如果人中位置导致下庭过长，可通过加高上唇线的方式来减少视觉上的少人中长度；如果下巴导致下庭过长，则可通过增加下唇的厚度，减少对长下巴的注意力。如小 S 有很多唇部造型，都是选择的具有光泽感的口红，提亮下唇，并且辅以常年的短发，增加上中庭的厚重感。

短下巴，常常给人可爱的感觉。下巴这一部分，是由骨相决定的，因此很难做到较大程度的调整，所以，下颌相关的整形手术才会大受欢迎。不过，我们也可以通过多练习露出牙齿的竖着笑（图 12）去增加下巴的线条，进而增加下巴的存在感。

4. 眼距调整

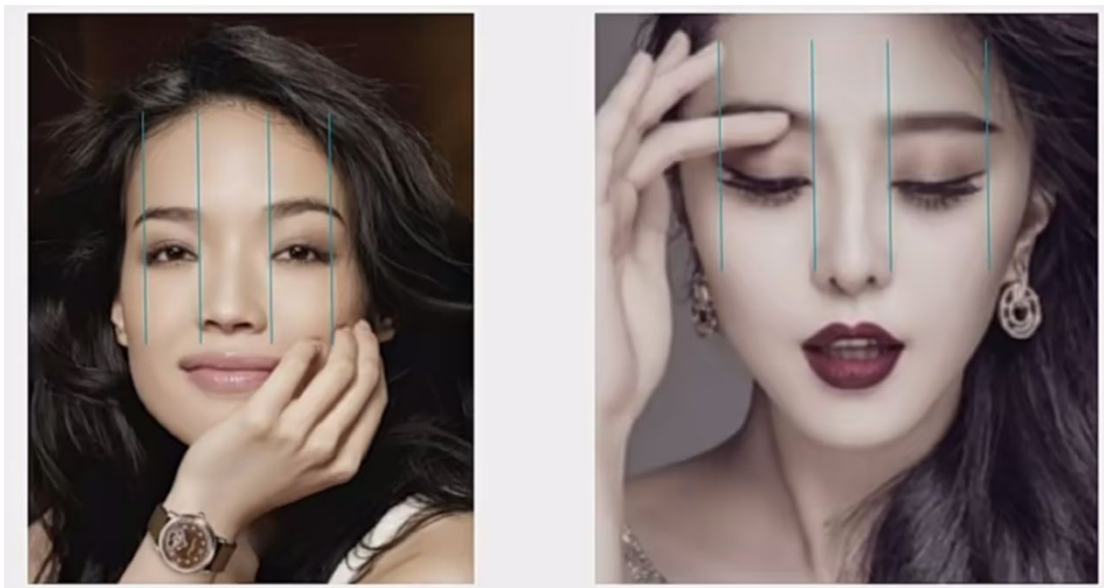


图 13

宽眼距，会给人无辜和慵懒的感觉，比如图 13 中的舒淇。如果你希望自己可以干练一些，可以通过加长眼头、增加鼻影、将眉头靠近眉心等方法达到目的。

相反，眼距过窄就相对带有女王范，范冰冰虽然自带气场，但她还是会通过拉长眼尾，去增加眼距，增加妩媚的气质。

总结一下，在上庭、中庭、下庭和眼距这四个维度上，我们都可以采取一些方法，让五官比例看起来更加协调。越是靠近三庭五眼的比例，越是更耐看。

	长	短
上庭	刘海、发际线下移、阴影	眉峰下移、增加头顶发量
中庭	眉线下移、弱化鼻骨、鼻头暗影	眉头上移、眉峰上挑、增加鼻影
下庭	区分人中上/下、唇边缘外扩、视线转移	下巴高光、竖着笑
眼距	眼头前探、眉头靠近眉心、提亮山根	拉长眼尾、隆鼻需谨慎

图 14

对于我们的脸型而言，三庭五眼是相对得到较大改善的地方，可以说比例比脸型更加重要。

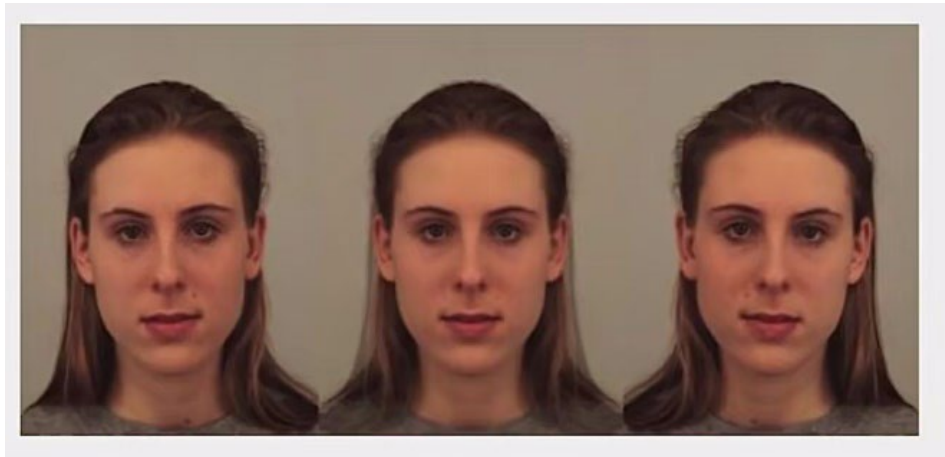


图 15

除此之外，面部普遍还存在不对称问题。面部的不对称问题，在大部分情况下，只有在拍照的时候特别的明显，或者用软件做镜面对比，也会看得非常清楚。

很大一部分面部不对称问题，是由于长期的不良生活习惯和表情习惯所造成的。如习惯性的挑眉会导致两边眉毛不一致，长期单边咀嚼，或者是单边侧睡，会引起左右脸不对

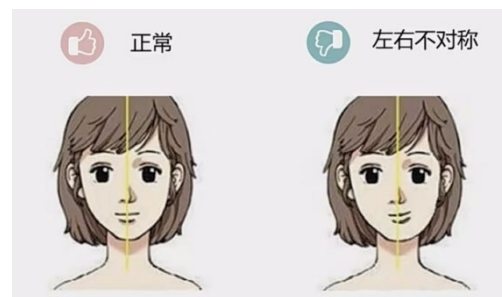


图 16

称和左右唇不对称。伴随着年龄的不断推移，这两种不对称会越来越明显。在生活中，我们很容易看到，年长人群中面部不对称的比例是远远高于年轻人群的，所以我们越早的意识到这个问题，越能尽早的矫正。

除了以上的情况，最需要在妆容中注意的地方，就是眼睛的不对称问题，这也是眼妆中所最需要调整的地方。

大家仔细的查看自己的照片，双眼皮的褶皱是否对称，褶皱的形状是否一样，有没有一边褶皱的更弯曲或者更长，一边的褶皱更平或者是更短。再看上眼皮的弧度是否对称，有没有一边眼睛更圆，而一边眼睛更长的情况，或者是眼头的弧度一致，眼尾的弧度不一致。最后还要看眼尾上翘的角度是否一样，有没有一边更上翘一边更平直。

这种细致的观察是非常必要的，它决定在眼妆的实际操作中，左右眼需要区别对待。

比如，通过眼线的粗细调整双眼皮的褶皱宽度、眼线的长短和弧度、改变眼型的不对称等等，这才是眼妆，除了放大和提亮眼睛之外，最需要的功能——矫正眼型。

比如图 17 中的眼睛，在淡妆时只有轻微的不对称，即左边的眼睛的双眼皮褶皱比右边略宽，右边的眼型比左边的眼型稍细长，这些特点本来并不明显。



图 17

但当两边都画同宽度的眼线，则两侧双眼皮宽度不一致的特点就被明显放大。同样，如果眼线都顺着原先的眼型去画，原有的眼型特征也被进一步放大，原先的轻微不对称，妆后变成严重的不对称。

精致的眼妆必须需要精致的观察力作为前提。

四、 美妆小 tips



图 18

用手或者美容仪器按摩，都是消除肌肉紧张，缓解不对称的很好的方法。

至于美容仪到底值不值得购买。

第一，很多感觉很高科技的美容仪器，结合上节课所说的皮肤构造以及外用类的美容方法的作用原理，即可知道有些产品明显不符合逻辑。

第二，有少部分美容仪器对肌肤有一定帮助，但大多数价格昂贵，可根据自己的情况选择购买，切不可抱有非常高的幻想。

第三，即便是不使用这些美容仪器，日常多给自己的脸部做按摩，效果也很明显，除此之外多吃蔬菜、少熬夜，对皮肤的改善更大。

第五章 美学原理及其在化妆中的运用

一、 色彩原理

自然界中看似有数不清的颜色，但都离不开最基础的三原色，红、黄、蓝。



图 1

把三原色两两混合就可以得到另外三个颜色，橙、绿、紫。这三种混色后的颜色也叫做三间色。将红、

黄色混合得到橙色，黄、蓝色混合得到绿色，红、蓝色混合得到紫色，就有了红、橙、黄、绿、蓝、紫六种颜色。我们继续把这六种颜色两两混合，就会得到 12 种复合色。把这 12 种颜色按照顺序排列在一起，我们会得到一个 12 色的色相环（图 1）。继续进行两两混合，就会得到 24 色色相环、48 色色相环…

这些颜色，看起来很鲜艳、很抢眼，甚至有点生硬的感觉。如果想让这些颜色看起来更加柔和，就需要我们在这些颜色中加入白色，这样我们就得到了不同明度的色相环。也就是说，这些明度不同颜色的都可以叫做红色或者黄色，但是却可以呈现出不同的鲜艳程度。如图 2，越是外圈的颜色



图 2

越明亮鲜艳，越是内圈的颜色越柔和低调。

我们选定一个颜色，比如黄色，按照顺时针的方向依次去看，其他颜色都和黄色形成了不同的角度。有的角度小，离得近，如橙色，有的离得很远，如对角线的紫色，有的离得不远不近，如蓝色和红色。这样，不同的间距也形成了色彩之间不同的关系。

同时，同一种颜色也呈现出不同的鲜艳程度，比如最外圈的黄色和最内圈的黄色，它们只是添加了不同比例的白色。

1. 邻近色、同类色、类似色

看起来差不多，只有明度区别的颜色，叫邻近色，同类色，或者类似色均可。对于这些颜色，我们唯一要做的事情就是在遇到的时候能够分辨出深浅和明暗。



图 3

图 3 是之前推荐的眼影盘，每一个都有三到四个颜色。这些眼影盘其实都按照同色系或者邻近色事先进行了组合，我们拿到手需要做的就是找到眼影盘中的最深色。最深色，都是紧贴着我们睫毛根部的眼线色，使用范围不宜过大，主要用来晕染眼线。

每一盘的最浅色都是打底色或提亮色，区别只在于里面是否有珠光。没有珠光的最浅色是用来做大面积打底的；如果有珠光，是在眼珠的上下眼皮位置做提亮的。

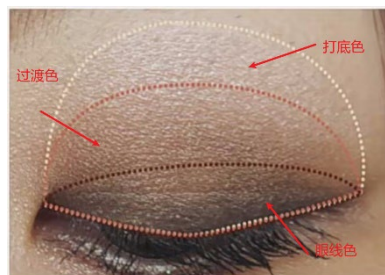


图 4

确定了最深色和最浅色，我们再找一个介于两者之间的颜色作为过渡色，就组成了眼影晕染（图 4）的基本配色。

同理，三块以上的眼影盘，只需要在其中任意挑选出三个相近且深浅不同的颜色，就可以组成基本的眼影色配搭。

如 Tom ford 的四色眼影盘（图 5），右下角为最深色，即眼线色，靠近睫毛根部使用。左上角为最浅色，即为打底色，在整个眼窝的部分打底使用。剩下的两个颜色是介于两者之间的颜色，区别就在于右上角比左下角更闪，带闪的是小面积使用的提亮色，所以我们选择左下角这格作为过渡色。右上角的那格，在需要提亮的部分，小范围的使用即可。



图 5

多色眼影盘亦是同理。

1、3、11作为最浅色均可作为打底色，区别只在于1号和11号较3号多了一些白色
剩下颜色均可作为过渡色，留心珠光色（4、7、9、10-提亮色），2、5、6、8（哑光色）可作为中间色或过渡色



上班或者白天选择较淡的哑光眼妆，可选择1（打底色）、2（过渡色）、8（眼线色）
晚上妆感较浓，可额外增加一些6（过渡色）、12（眼线色），增加眼影的层次和色差，然后用4或者10在眼珠上下提亮

图 6 多色眼影盘

2. 对比色、互补色

红、黄、蓝三种颜色，它们在色相环上分别间隔 120 度，称之为对比色，会给人非常强烈的视觉冲击。图 7 是抽象派画家蒙德里安的代表作，除此之外，在部分影视剧里面经常会出现这样的配色和画面。

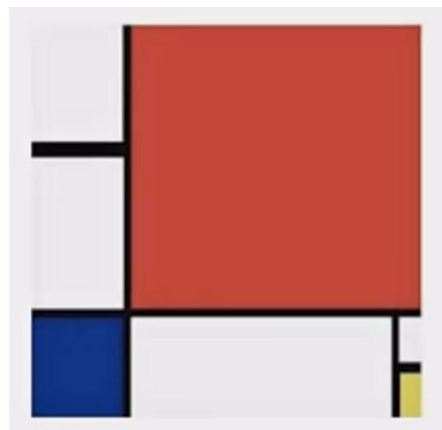


图 7

在化妆中，我们主要是在舞台、平面的造型中使用对比色，日常造型中较少使用，主要用来展现比较个性的妆容。

在色相环上呈现 180° 直线距离的颜色，我们称为互补色，如，黄色和紫色、蓝色和橙色、绿色和红色等。

这些颜色组合在化妆中的用法十分广泛，比如使用紫色妆前乳调和过于泛黄的肤色，或者用绿色妆前乳调和明显泛红的肤色，就是使用的互补色原理。除此之外还有血管型黑



图 8

眼圈的遮盖，也是底妆中的难点。对于黑眼圈的遮盖，是需要我们区分不同成因，然后使用不同的方法去处理，具体方法将在后文中集中讲述。

3. 冷暖色



图 9

我们再来看色相环（图 9），以黄绿色和紫红色为中性色，把色相环一分为二，一边是冷色，一边是暖色，而且离中性色越远，冷暖的调性越明显。所以，冷色调也叫蓝调（blue），暖色调也

叫黄调 (yellow)。我们最常见的蓝色就是天空、海水，蓝色会让人感到宁静、冷静、洁净感；我们最常见的黄色就是大地、阳光，黄色让人感到温暖、活力、激情。

冷暖色在面部妆容中的运用最重要的有两点。

第一，粉底色号的选择，需要我们根据自身皮肤的冷暖调选择不同色号的粉底。第二，保持妆容主色调的一致性，眼影、腮红、口红的选择，我们需要尽量保持冷暖调的一致性。

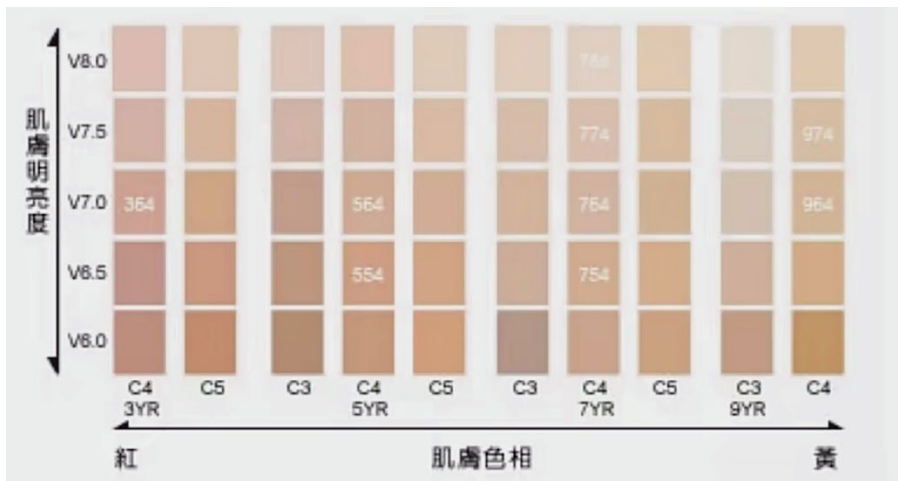


图 10

之所以我们需要在都是黄皮肤的情况下讨论冷暖，是因为冷、暖是相对而言的。

通过图 11 可以看到，即便是黄色，越靠近正黄视觉上越暖，越靠近红越接近中性色，即相对偏冷。所以，部分粉底色号也会用偏红、偏黄来进行区分。



图 11

如何确定自己的肤色冷暖，目前没有非常准确的判断方法。要么凭借很有经验的专业人士，要么通过测试来实验，至于我们自己，只能粗略判断自己是正常肤色还是偏黄肤色还是偏粉白粉色，然后，再通过与身边人的对比，不断修正自己的判断。比如你认为这个人比较白，那么你跟他在同一光线下拍照或者是照镜子对比，显得自己偏黄还是偏白。

总而言之，区分底妆的色调，其实就是区分不同颜色的黄，而保持妆容主色调的一致性的根源，则在于区分不同颜色的红。

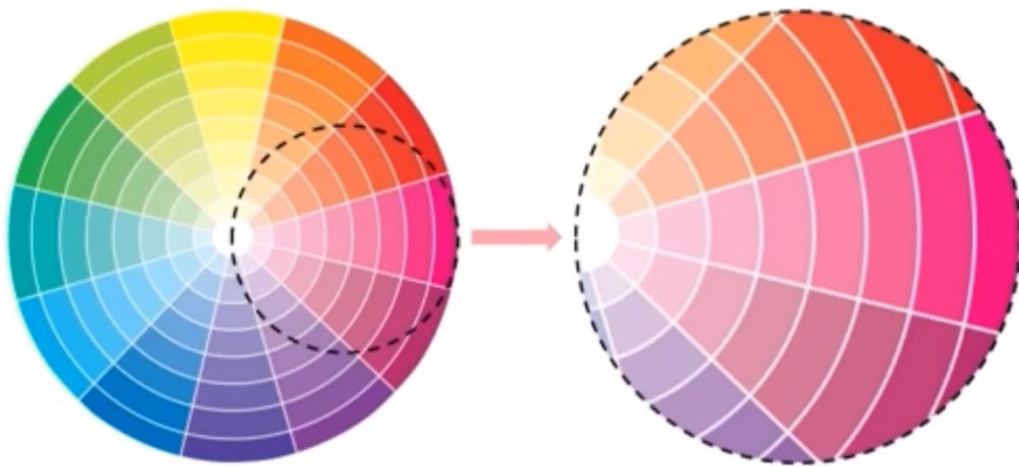


图 12

图 12 中，把目光集中在靠近内圈的红色区域上，可以看到，这些颜色即是我们常见的不同红色，区别只在于有的偏向黄色，呈现出橘色，有的偏向红色，呈现出粉色。所以在不同的红色中，我们一定要区分这种红是偏向橘黄色还是偏向粉紫色。

如图 13，YSL 圆管色号图，其中，很正的正红色有 a4、b3、c2、d2、e2，非常接



图 13

近正红偏橘色，d4 最偏橘，这些是偏暖调颜色。偏紫的玫红有 b1、d3、c4，它们都是偏冷的红色，e3 和 d4 也是偏紫的红，其明度较前者更低，所以呈现出一些粉色，它们也是偏冷调的颜色。剩下的则是明度比较低的暖调红（豆沙色），如 c1、d1、e1、b2、a3、d4，接近肤色的自然色，适用范围比较广。腮红亦是如此，在选购时不妨找整个的色号图进行对比，从而分清颜色的冷暖调性，以免作为新手针对单一颜色无法判断。

做好颜色区分后，我们的妆面要尽可能选择同样调性的色彩，如冷色调的粉色唇膏+暖色调的橘色腮红，视觉上不和谐。我们可以用不同明度的同色调色彩来设计妆容的层次感，但是需要尽可能保持冷暖色调的一致

二、 明暗表现

除了色彩之外，化妆另一个常用的技巧就是明暗表现，通过明暗程度的不同，塑造面部的立体感。这种方法的基础正是基于我们脸部四高三低（图 14）的立体特征。

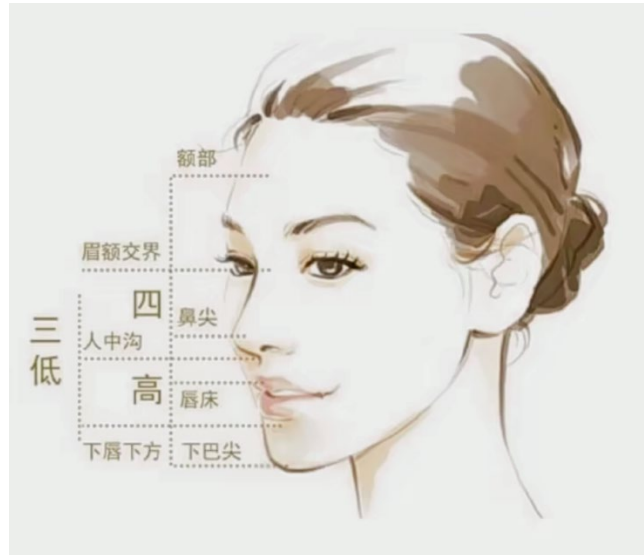


图 14

对比其他人种的高眉骨、高鼻梁等，亚洲人面部轮廓感不太明显，脸部容易显得平、宽。因此，通过高光和暗影的处理，可以增加我们面部的立体度。简单来说，在我们四高三低的面部特征中，所有高的部分（额、鼻、唇、下巴尖）都是高光位置，所有低的位置（眉额交界、人中沟、下唇下方）都是阴影位。

额头，第一个高光位置，越靠近眉心越高，因此，高光应从眉心位置开始，向发际线方向延伸，实操中注意笔触的方向和顺序。

鼻尖，第二个高光位置，鼻梁的高光尽可能使用哑光的膏状高光，也可以用浅色遮瑕膏代替，但要避免使用带有珠光的高光粉。因为鼻子是脸部最容易出油的地方，一旦有油光，高光效果就会适得其反。

唇珠，第三个高光位，唇妆的提亮部分集中在中间部位，而非整张嘴。

下巴尖，第四个高光位，本身下庭较长的人可以不打高光，或者打的位置不要太靠下，否则会加重下巴的视觉集中度。

三低（眉额交界、人中沟、下唇下方）位置如果本身不是很凹陷，可以在这些部位加上暗影。

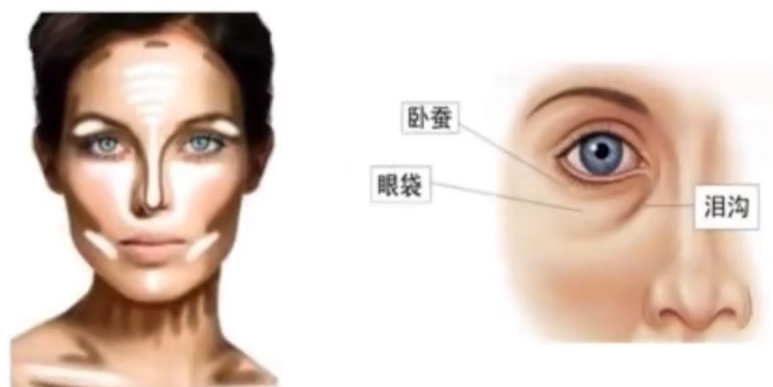


图 15

除了三低之外，还有两个常见的暗影位，颧骨下方和下颌骨。在现代以瘦为美的审美观念下，根据我们面部骨骼的走向，通过暗影加深骨感。当然，在展示可爱、甜美等风格的妆容时，无需此项。

另外，我们所谓的高光和阴影并非指绝对的黑和白，而是对比肤色而言的相对的黑与白。

比如，我们把自身肤色作为基底色，那么，所有比我们的肤色更亮的颜色都可称为高光色，比肤色更暗的颜色都可称为暗影色。如使用阿玛尼的 4 号色粉底作为基底色，亮一度的 3 号色就可以作为高光位置的提亮，



图 16

暗一度的 5 号色可以在暗影位置做收缩效果。如果曾经买过不合适的粉底，我们也可以将其当作修容色使用。

三、 审美总结

这两节审美课有一个观点贯穿始终——和谐。不管是面部轮廓比例还是色彩搭配，我们都在强调平衡感和一致性，即便是拆开进行各部位特征分析，但整体上还是为了达到和谐。

接下来，我们细看下常说的不同妆容。



图 17

不管是欧美妆、日系妆、韩式妆、中式风，妆面上有一些元素的成套出现，如强调立体度的欧美妆（图 17 左），大多是挑眉、高对比度修容、线条清晰的眼唇妆。而强调眼影、腮红和唇色一致性的日系妆（中），对于色彩的运用最为丰富。而韩妆（右）则是光泽而饱满的水光肌，平粗眉和咬唇妆，很少大面积的使用修容，或者说出现线条感很强的眉型。



图 18

中式妆容（图 18），有古装剧里的各式各样的古装造型，也有民国时期的复古波纹发型，而我们熟知的刘涛、章子怡、高圆圆、孙俪也展现了我们区别于其他文化所特有的大气端庄的审美观。

四、 审美进阶



图 19

课程中所提到的美学原理并不意味着绝对正确的真理，仅仅是为初学者提供最初的方向，日后会有很多时间可以去打破和挑战。但无论如何，我们都应该先做到不出错，再追求有变化和个性。不出错的

基础是我们所学到的分析自己面部特征的方法，同时，对于自己分析出的面部特征的结果希望尽可能保持中立态度，因为这些特征并非绝对的优点和缺点。我们应该做的就是清楚的了解到自己的特点，然后选择一些方法，按照自己想要的效果去调整，请记住没有完美无缺的人，也没有必须要调整的五官。

对于我们而言，我们的妆容选择可以张扬自己的个性，也可以适应外部环境，起决定作用的是我们自身内心价值观的取舍。

五、 美妆小 tips

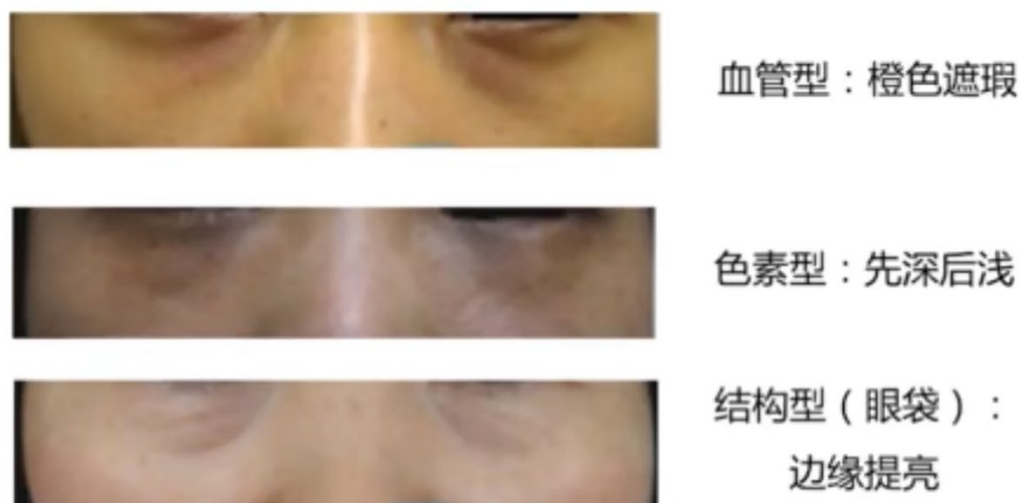


图 20

我们日常熟知的黑眼圈分为三类，血管型，色素型和结构型，即眼袋。判断方法则是站在镜子前，让光线照射在我们黑眼圈的下方，用 2-3 根手指轻轻向上推一下黑眼圈位置，让黑眼圈的部分凸起来，通过观察进行分辨（后文将会再次讲解）。

1. 血管型

血管型黑眼圈是我们眼部下方的血管，由于血液流通不畅而呈现出来的蓝紫色黑眼圈。多是由于自身睡眠不足、用眼过度或者过敏性鼻炎所引起的血流不畅，解决办法是平时多注意作息和休息，辅以按摩、热敷的方法逐步改善。在化妆中，我们可以运用互补色原理，使用橙色或者橘粉色遮瑕膏，腮红和唇膏也可。

2. 色素型

色素型黑眼圈是由于色素沉淀而造成的深色暗沉黑眼圈。绝大多数情况是因为自身防晒不充足，卸妆不充分所导致，即日常护肤工作的不充足，所以我们应该在护肤流程中改善。化妆中，我们可以先用深色遮瑕膏均匀肤色，再用浅色遮瑕膏提亮进行遮盖。

3. 结构型（眼袋）

结构性黑眼圈，俗称眼袋，一部分眼袋是天生。随着年龄的增加，眼部下方的肌肉松弛，脂肪塌陷，大部分人都会形成眼袋。对于这种黑眼圈，我们需要注意平时的眼部护理工作，同时，紫外线作为引起肌肤光老化的主要诱因，不仅会造成色素型黑眼圈，也会引起眼部肌肤老化，加快眼袋的形成，所以也要注意眼部防晒工作。化妆中，我们可以采用高光色在眼袋边缘凹陷处提亮，但实际效果比较有限。

第六章 一分钟粉底法

[底妆全过程演示](#)

一、底妆的目的

对于底妆所需要达到的审美要求来说，底妆的目的是为了让我们的皮肤看起来肤色均匀、健康光泽，并且提升气色，请注意，不要为了追求绝对的白和零瑕疵而导致妆感过厚。

由于皮肤底层的色素分布不均，导致我们各部位肤色不均，所以，我们的皮肤在素颜时肤色并不均匀。

一般来说，前额（额头）的皮肤颜色较深，眼睛周围的皮肤会发黑、发青，面颊和鼻子的部位肤色偏红，嘴巴周围的皮肤颜色偏黄，而下巴部位肤色偏绿。因此，国外的美妆博主常运用互补色原理，使用各种颜色的遮瑕膏来做妆前打底，从而达到整体肤色的均匀和立体感。

二、底妆的作用

底妆不是万能的。

1. 遮盖瑕疵

但凡我们皮肤上有的平面类瑕疵，如红色痘印、深色斑等，底妆都可以帮助我们解决绝大部分，但是无法解决非平面问题。如正在冒头的痘痘，通过遮瑕，我们可以改善痘痘本身发红与皮肤产生的色差，但是无法让凸起的痘痘变平。所以，化妆可以改

善痘印，但不能使还在发起的痘痘得到明显改善，针对此问题应向医院皮肤科寻求帮助。

除此之外，另一类非平面问题就是褶皱，如鱼尾纹、法令纹、眼袋等。这些问题本质上是我们皮肤表面的凹陷或突起，我们可以使用明暗调和的原理改善，如使用亮色遮瑕将凹陷部分变得凸起，但这种改善效果有限，因此，我们要有合理的心理预期。

2. 毛孔粗大

每个人的鼻翼和脸颊都会有毛孔粗大的问题，虽然有专门遮盖毛孔的妆前乳或者单品，但这类产品因成分问题建议少用，或者只在毛孔粗大的位置进行小范围使用。

3. 均匀肤色

底妆可以均匀我们的肤色，也可以改善皮肤的泛黄、泛红、暗沉等肤色不均问题，但请注意，我们调整以后的肤色不可以与脖子出现明显色差。因为，底妆的目的是让我们的肤色变得更加均匀和细腻，而不是变得更白。

三、 底妆的步骤

底妆的步骤应该是自己根据自身所含有的皮肤问题，选择性进行部分步骤，并非所有步骤均要进行操作。

1. 妆前保湿

妆前保湿是每个人都需要的必须步骤。

一个好的底妆，一定是清透服帖的，对此，起决定性作用的就是妆前保湿。妆前保湿既是我们进行底妆的第一步也是最重要的一步。

想要底妆清透的秘诀就是我们皮肤的水润程度，皮肤在越水润的时候上妆，妆感会越服帖自然。

我们可以用很多的方法来帮助我们的皮肤达到水润的状态，如贴面膜，片状或者涂抹式，贴 10—15 分钟即可，然后用清水将没有被吸收掉的精华液洗掉，否则，啫喱状物质留存在皮肤表面会引起搓泥现象。除了面膜以外，我们还可以使用爽肤水（带喷头最好）喷在我们的脸上，如果是干燥皮肤可多次重复该步骤，直到皮肤吸收了充足水分，摸上去感觉凉凉的，但不过度湿润，如直接滴下来。

部分人会在妆前使用乳液、眼霜或者面霜等保湿滋润护肤品，需考虑后续的护肤品吸收问题。一般而言，如爽肤水、乳液等质地稀薄的护肤品，吸收比较快，皮肤很快就能吸收，不会影响后续妆效；较为厚重的膏霜、眼霜，或啫喱质地护肤品，涂抹后吸收较慢，若未完全吸收就上妆，易引起搓泥或者容易脱妆问题。因此尽量选择易吸收的妆前产品或者等护肤品完全吸收，也可以使用按摩的方式帮助吸收后再上妆。

如果皮肤外油内干或者角质层较厚，在此情况下，护肤品较难吸收，可使用含去角质功能的面膜、软化角质层的爽肤水，加速皮肤新陈代谢，或者日常的时候用毛巾蘸取热水敷在脸上也行。

总体而言，妆前的步骤应该根据我们个人皮肤日常保养工作进行小范围调整。日常护肤工作到位，皮肤本身比较滋润保湿，只需稍微补充爽肤水即可；若平时护肤工作不勤，有缺水、干燥等情况，妆前保湿工作则相对繁琐。

2. 妆前乳

妆前乳环节是针对整体皮肤的特殊问题的处理环节，并非每个人都需要该步骤，应根据自身实际情况进行选择。

(1) 皮肤大面积暗黄

如果视觉上很明显的感觉自己的脸比脖子黄，需要使用妆前乳进行调和。如果只是感觉自己脸色发黄，而非大面积的、肉眼可见的黄，或者经过妆前保湿环节后，由于自身皮肤水润度上升，暗黄问题得到缓解，则无需此步骤。另外，如果常见的额头、下巴位置比脸上其他部位明显的更加暗黄，只需在泛黄部位局部使用妆前乳，而非全脸使用。

针对泛黄肤色的处理方法为，将适量紫色妆前乳挤在手背上，以点涂方式涂抹在眉心、双颊、鼻尖和下巴处，然后均匀铺开。如果效果不明显，可按照少量多次原则，重复此操作。

演示环节



图 21



图 22

挤适量妆前乳于手背处



图 23



图 24

点按方式涂于脸上（眉心、鼻尖、下巴和两颊），用手掌均匀铺开

(2) 皮肤大面积泛红

皮肤大面积泛红，可使用绿色妆前乳进行调和。需要注意的是，这种泛红需要与少量痘印发红的情况进行区分。

(3) 油性皮肤

部分人群属于油性皮肤，易产生脱妆问题，或者混合型皮肤的T区出油问题，针对这种普遍的情况推荐选用控油妆前乳，如SOFINA，只需在出油严重部位进行局部使用即可，手法同上。

3. 局部遮瑕

(1) 注意事项

①遮瑕步骤最好使用遮瑕刷。遮瑕刷一般为纤维毛，毛质光滑有弹性，使用细刷头遮盖眼袋问题，扁刷头用途更为广泛，可选自带遮瑕刷的遮瑕膏，无需另外购买

②不同遮瑕膏颜色一般稍重，使用时遵循少量多次原则，若无法把握用量，可将遮瑕膏与粉底液在手背上均匀调和后再使用

③遮瑕膏覆盖在皮肤表面，不要推开，尤其注意遮瑕边缘的过渡

(2) 红色痘印

按照互补色原理，红色痘印需用绿色遮瑕膏进行遮盖。先取深色遮瑕膏于手背上，再取绿色遮瑕膏与之混合。混合完成后，将颜色稍深的遮瑕膏以点按的方式，盖在需要遮瑕的位置，并用手指将边缘位置晕开。脸上凡是泛红，或者不太均匀部位均可使用，如额头、鼻翼等泛红部位。

局部遮瑕演示



图 25



图 26

取深色遮瑕膏，涂于手背

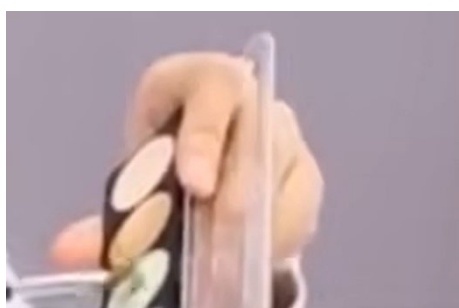


图 27



图 28

取绿色遮瑕膏与之混合

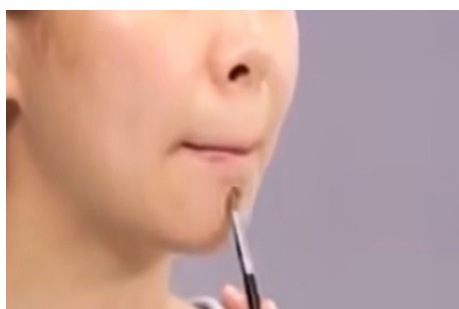


图 29

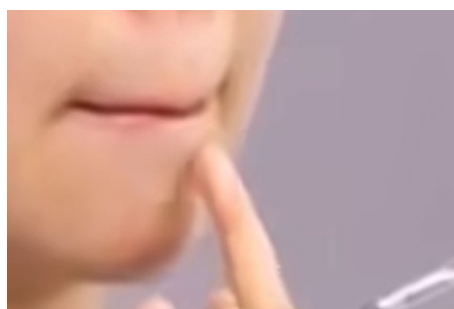


图 30

遮瑕膏点按方式涂于需局部遮瑕处，手指晕染边缘

(3) 黑眼圈遮盖

黑眼圈类型分辨方法，面对镜子，稍稍向上仰头，让光线更好的落在黑眼圈位置，用两、三根手指落在黑眼圈的下方，轻轻向上推，让凹陷部分向上凸起，仔细观察细节。

色素型，凹陷部位能看到暗沉；血管型，凹陷部位能看到毛细血管；结构型，鼓起来黑眼圈消失，即为结构型（眼袋型），此三种类型可同时存在（博主三种均有）。

黑眼圈分辨演示

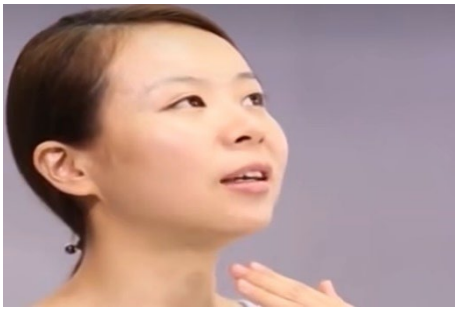


图 31

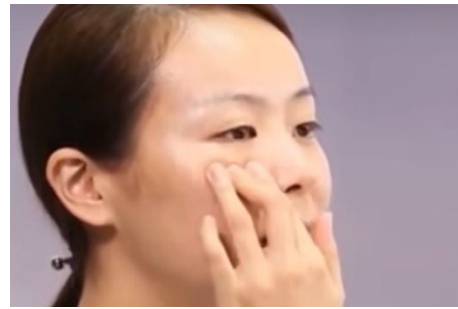


图 32

头微微上扬，面对光线，三根手指落于黑眼圈处，轻轻上推

对于黑眼圈的遮盖，用遮瑕刷取深色遮瑕于手背，再取橙色遮瑕膏与之混合，混合后的遮瑕膏应呈现偏橙色。用遮瑕刷蘸取手背上遮瑕膏盖在黑眼圈处，只处理黑眼圈区域，不要扩大范围，以留出卧蚕位置；再取浅色遮瑕膏，将上一步骤遮瑕区域进行提亮。最后，用手指将遮瑕的边缘稍作晕染。

黑眼圈遮瑕演示



图 33



图 34

深色遮瑕膏与橙色遮瑕膏混合，呈偏橙色



图 35

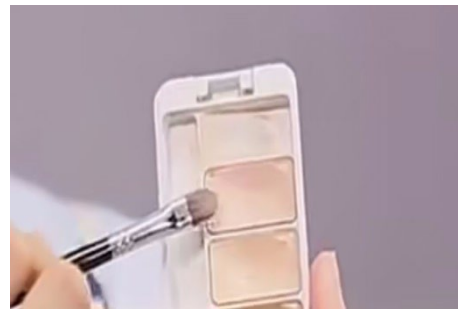


图 36

遮瑕刷蘸取混合遮瑕涂于黑眼圈处，再取浅色遮瑕提亮



图 37



图 38

浅色遮瑕涂抹完成，手指晕染

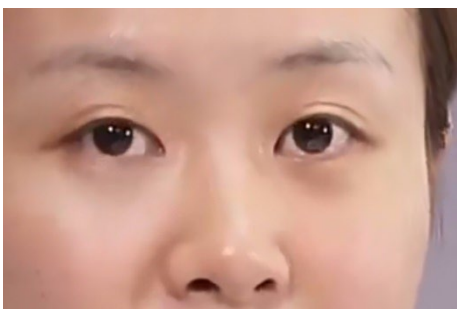


图 39

效果对比图

(4) 斑、痣等深色瑕疵遮盖

凡是比肤色稍深均可作深色遮瑕，因此，对于斑、痣等可直接取深色遮瑕膏以点按方式涂抹，再用手指将边缘稍稍晕开。假如使用的深色遮瑕与肤色的色差不大，如靠近耳朵、发际线等地方，可不进行提亮。若在脸部中间（浅肤色处）使用了深色遮瑕后色差较大，可取浅色遮瑕涂抹于色差较大处进行提亮，用先深后浅的方式进行遮盖。

深色瑕疵遮盖演示

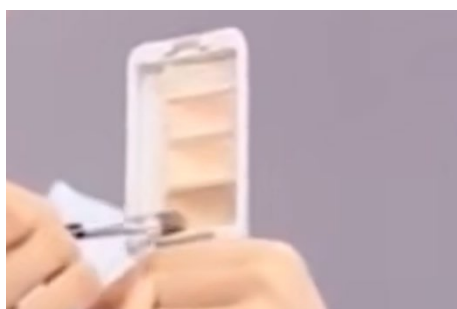


图 40

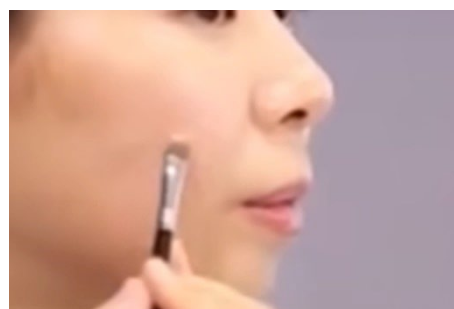


图 41

遮瑕刷取深色遮瑕膏，以点按方式涂抹于需遮瑕处

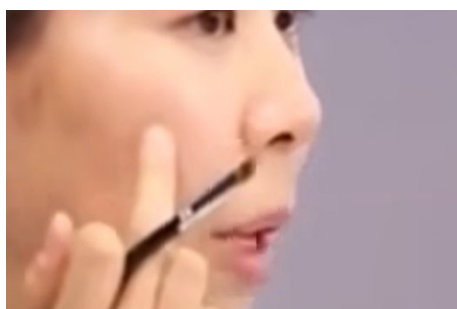


图 42

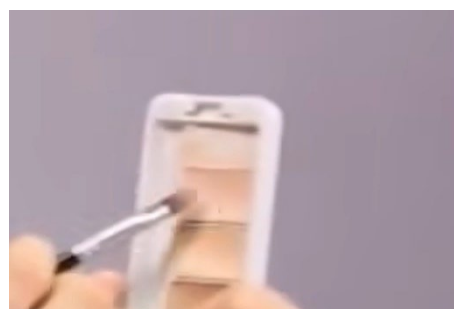


图 43

深色遮瑕涂抹后以手指晕开，并蘸取浅色遮瑕对色差较大处进行提亮



图 44



图 45

遮瑕涂抹后，手指晕开

(5) 眼袋遮盖

眼袋的遮盖使用浅色遮瑕进行提亮，用使用遮瑕自带的细刷蘸取浅色遮瑕，在眼袋边缘处，即泪沟凹陷处画一个“X”，再用手指向下眼皮处，由下向上晕开即可。

眼袋遮盖演示



图 46



图 47

用遮瑕自带的细刷蘸取浅色遮瑕，在眼袋出画“X”



图 48



图 49

用细刷和手指由下至上进行晕染

总而言之，我们要根据自身的实际情况，有针对性地选择对应的办法处理相关问题。

问题	痘印	斑	黑眼圈	眼袋
方法	1. 深色 2. 红色	1. 浅色 2. 深色	1. 色素型 2. 血管型 3. 结构型	边缘即泪沟处浅色遮瑕提亮，向内晕开

图 50

4. 涂抹粉底液/粉底霜

偏油皮肤，尽可能使用液态的粉底液；偏干的皮肤，可选用浓稠一点的膏霜状粉底产品，但需要与干粉类粉底膏区分开，后者主要作用是遮瑕。

使用海绵，将其浸湿后捏干水分，即表面湿润但不会滴水来即可。取适量粉底液于手背，手指蘸取粉底液，以点按方式涂抹到眉心、鼻尖、下巴、眼部下方等五处，注意不要太靠边，位置

尽量集中。然后用湿润过的海绵轻轻在脸上按压，将粉底液均匀铺开，注意，操作时是从面部的中间向四周去按压。眼皮部位、眼睛下方三角区、鼻翼以及嘴角等凹陷处需要特别注意，以防粉底不均匀。如果觉得粉底的量不够，可以按照少量多次原则重复此操作。

粉底上妆演示



图 51



图 52

滴适量粉底液于手背，手指蘸取后涂抹于脸上五处（红圈）

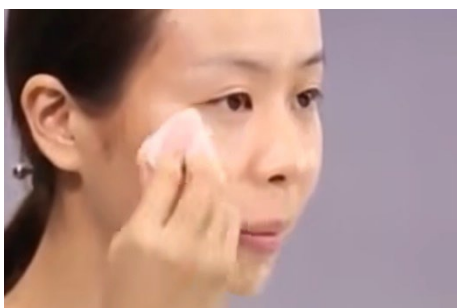


图 53



图 54

使用湿润海绵将粉底铺开，注意由内而外的和凹陷处

如果遇到粉底干、油，或者觉得粉底不太服帖，可使用湿润过的海绵在脸上按压，按压之后提开，注意动作幅度要小，力度要轻，速度略快，类似于用毛刷给皮鞋抛光的动作，可使粉底更加的均匀和服帖。若上的粉底太多，可使用海绵的另一侧，即干净的那一面，采取同样手法，将多余的粉底去除掉。（[手法演示](#)）

5. 定妆

定妆推荐使用无色透明，比较轻薄的粉，薄薄的在脸上做最后的定妆。定妆的重点在于眼周位置、鼻子 T 字部位、唇周等出油较多的位置。

市面上的散粉与粉饼的区别在于使用方法，前者使用散粉刷来做全脸清扫，后者更多是配合粉扑使用，但散粉刷也可蘸取粉饼，或是粉扑蘸取散粉定妆，两者使用过程的不同，可以达到一定的混用效果。

使用散粉刷蘸取散粉后，先将刷子多次敲在手指上以便将浮粉拍掉，然后再上脸进行按压定妆。

定妆演示



散粉刷蘸取适量散粉后，轻轻敲击手指抖掉刷上浮粉



使用散粉刷对全脸进行定妆，注意力度不要过大

第七章 立体脸形矫正术

一、基本原理

1. 四高三低

四高三低中，所有高的位置使用高光使其更加突出，所有低的位置使用阴影使其更加收敛。

2. 高光色和阴影色

以皮肤本身颜色作为基底色，凡是比皮肤暗一个色号的颜色均可作为暗影色，凡是比皮肤亮一个色号的颜色均可作为高光色。

市面上，传统的修容产品（图 1）有两个色号，一个颜色深，一个颜色浅。如果没有购买修容盘也可使用遮瑕膏，同样有亮色和暗色，小范围使用时也可作为高光和阴影。粉底液，如果之前错买了两支不同色号粉底液，同样也可以作为高光和暗影使用；相比起传统修容盘，液态的粉底液质地更加服帖，可大面积使用；粉末状的修容盘，如果用量太大，会显得妆感很厚重，可作为轻微的修容使用，如果想要更加立体的效果，应尽可能选择颜色不同且质地水润的粉底液或者遮瑕膏。



图 1

二、 实操环节

1. 高光色

(1) 额头

额头是我们的第一个高光位置。如果觉得自己额头塌陷，或者眉心位置不饱满，或者额头两侧突出这些问题都可以通过高光的位置进行调整。

基础的高光位置从眉心开始，分别向外延伸，并非指整个额头都是高光，而是从眉心向发际线逐步过渡，即眉心位置高光最重，向发际线的阴影位置过渡。我们在使用高光时要注意，高光第一笔落在眉心位置，由眉心向两边逐渐扩散，呈现出由下到上、由明变暗的过渡效果。

如果太阳穴有凹陷，高光可一直向眉尾位置延伸，将太阳穴位置提亮，拉伸额头宽度，从而在视觉上改善凹陷问题。



图 2



图 3

第一笔落在眉心，向两侧延伸



图 4



图 5

由下至上，逐渐过渡，若太阳穴凹陷，高光可延伸至眉尾

(2) 鼻梁

鼻梁的问题包括山根位置塌陷，鼻梁不够长等，在处理鼻梁位置的高光时需要注意两点。

最好使用不带亮色的粉底液或者遮瑕膏，或者使用没有任何珠光的高光粉，即鼻梁位置最好不要使用任何带有珠光成分的高光。因为，鼻梁位置属于出油严重部位，高光与油光混合后难以区分，容易影响整体的妆容效果，哑光最好。

鼻梁的高光第一笔应落在山根位置，即落在最亮色位置。同时高光的宽度会在视觉上的影响鼻梁宽度，本身鼻梁宽，高光打窄一点，控制好高光宽度，以便于后期的阴影配合。眉心到鼻尖的距离决定了中庭的长度，因此，鼻梁处高光的长度与中庭长度相联系，若本身中庭较短，则高光则可以一直打到鼻尖下方，视觉上延长中庭比例；若中庭本身较长，则高光不要超过鼻尖位置，甚至可以在鼻尖下打一些阴影，从而在视觉上缩短鼻梁。

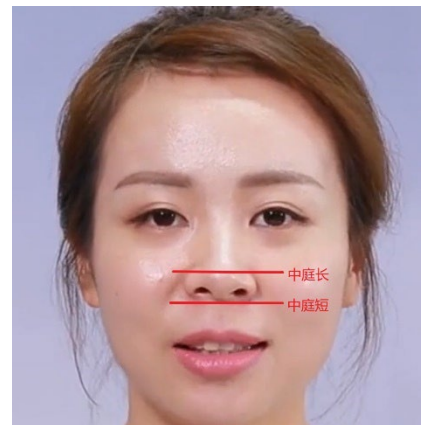


图 6



图 7



图 8

(3) 唇珠

若因人中原因导致下唇过长或者过短可以通过唇形调整，也可调整高光。以博主自身为例，人中位置稍长，在涂抹唇膏环节则会将唇边缘、唇珠稍微外扩，且因人中位置并非特别明显，会用一点亮色涂抹在人中位置稍稍提亮。



图 9

(4) 下巴

下巴处的高光位置应由自身实际的三庭五眼比例决定，如下庭较短，下巴内缩，高光位置应靠近下巴最底侧，从视觉上拉长下庭；若下庭较长，高光位置尽量上挪，接近下唇下方的凹陷处，视觉上缩短下庭；一般人打在下巴中部即可。高光第一笔落在所打区域正中间，向外涂抹，呈半圆弧形即可，并向两侧稍稍过渡。



图 10

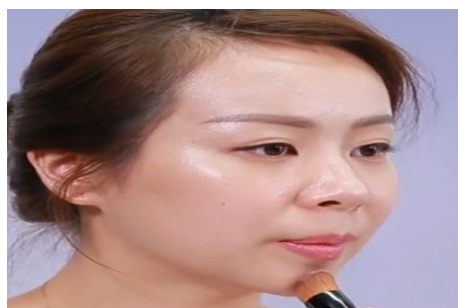


图 11

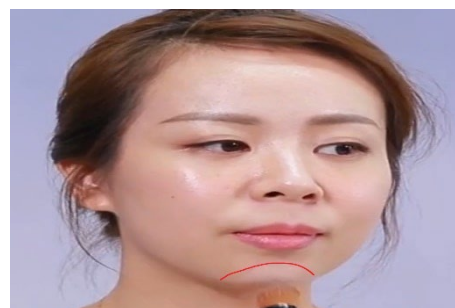


图 12

根据自身比例决定高光位置，涂抹轨迹呈半弧形



图 13

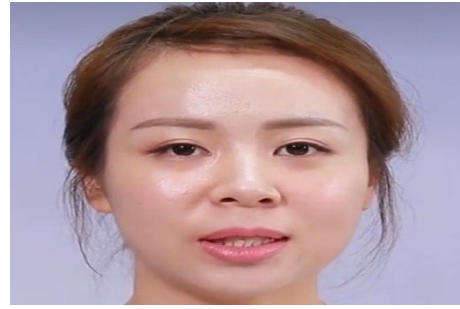


图 14

高光向两侧进行过渡

(5) 眼部下方

眼部下方是否干净对整个妆面起到至关重要的作用，因此第一步要做好充分的遮瑕，让皮肤感觉更加均匀，第二步需要做充分的高光。

高光第一笔应落在眼部正下方，向外稍作延伸。需要注意，眼睛下方的高光中心的选择与中庭长度有关，如中庭较短，整体的高光位置应略向下移动，若中庭较短，高光位置可上移一点，即高光的整体位置应与自身想要呈现出的中庭效果相互关联。若脸部较宽，需要适当控制高光向外延伸的范围，若脸部较窄，高光向外延伸范围可适当扩展。



图 15



图 16

高光第一笔落在眼部正下方，并向外扩展



图 17



图 18

高光范围根据自身三庭五眼比例进行适当调整

除了额头、鼻子、脸颊、下巴等位置高光后，还可以在眼袋边缘、比较明显的法令纹处也用高光方法进行局部改善。

需要注意，部分化妆教程中提到眉骨位置也需高光提亮，但由于亚洲人会有肿眼泡现象，因此本身眼睛略肿的让人群无需在此部位打高光。



图 19 高光位置分布

2. 阴影色

(1) [发际线](#)

打阴影时，从中间向两侧、下侧方向，由重到轻过渡，从视觉上调整额头的高度，注意边缘过渡。阴影范围应根据自身的上庭高度进行调整，整个上庭的高度较高，阴影范围可适当扩展，整个下庭高度较窄，阴影范围可适当收缩。额头两侧是否需要阴影取决于太阳穴的位置是否需要调整。



图 20

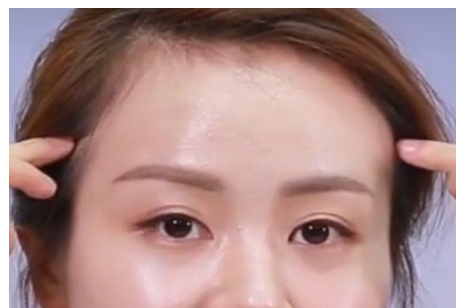


图 21

阴影从发际线向下延伸，两侧阴影取决于太阳穴实际情况

(2) [颧骨下方](#)

颧骨下方阴影，不同的人处理方式不同，应根据个人脸部情况判断阴影范围。颧骨下方的颧弓下线，脸部瘦削，此处凹陷，应适当控制阴影范围，脸部丰满，此处凸出，应适当增加阴影范围。颧骨下方的阴影由外向内，与高光方向相反，由重到轻打阴影，从而起到过渡效果。注意，颧骨处的阴影应分布在中庭范围内，切忌上下范围过宽。



图 22

(3) 下颌骨

下颌骨处的阴影从侧面看，下颌处的阴影大致呈现三角形，同样，与颧骨阴影处理方法相同，由内而外涂抹阴影。注意，下颌骨处的脖子部位也应涂抹阴影。



图 23



图 24

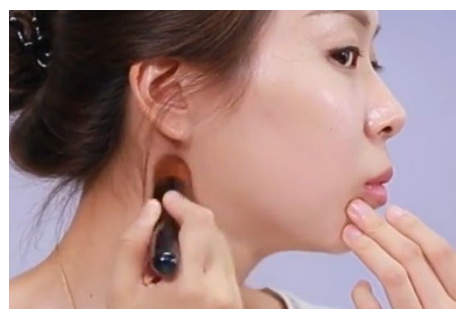


图 25

3. 暗影定妆

暗影定妆需要使用颜色更深一点的阴影粉，和大号刷子。如果觉得刷子比较大，可以用食指、中指和无名指夹住刷尾，固定刷头形状，然后再进行定妆，或者买扇形散粉刷、阴影刷。

(1) 颧骨、下颌骨阴影定妆

使用刷子蘸取阴影粉后，敲掉多余浮粉，围绕颧骨下方阴影，从外向内轻扫，遵循少量多次原则，完成定妆。



图 26

颧骨、下颌骨定妆演示



图 27

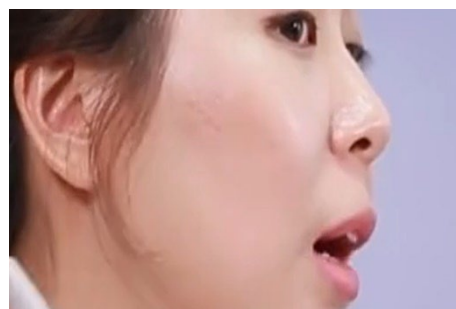


图 28

颧骨位置的阴影需要定妆，方向由外而内

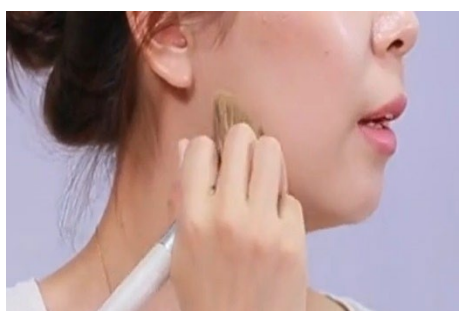


图 29

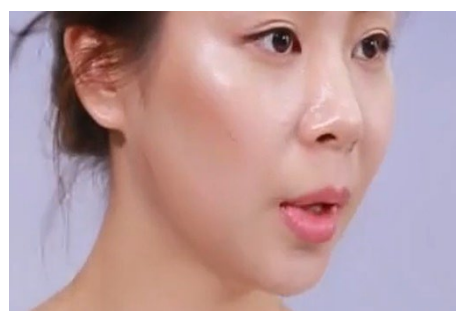


图 30

下颌骨位置的阴影也需要定妆，方向亦是如此

(2) 鼻侧影定妆

因鼻侧影定妆为小范围的精细操作，所以，应选择小刷子。

使用刷子蘸取适量阴影粉，敲掉浮粉，以眉头下方凹陷处（非山根两侧）为起点向周围打阴影，然后是鼻翼两侧为中心打阴影。注意，山根两侧位置如果眼距较近或者需要视觉上鼻梁突出，不需要打太多阴影，用余粉带一下即可。

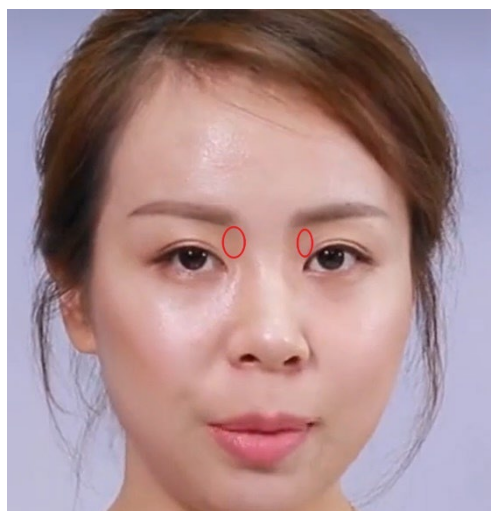


图 31



图 32



图 33

以眉头下方凹陷处为起点，向四周打阴影



图 34



图 35

以鼻子两侧为重心，向四周打阴影

(3) 整体定妆

高光和阴影处理完成后，脸上会黑白分明，看起来很立体但是十分不自然，此时就需要使用定妆粉将高光、阴影部分的边缘进行过渡，从而使妆面更加自然。注意，局部（如鼻梁、眼周等位置）过渡用小刷子，大范围（颧骨、下颌骨、全脸等位置）使用大刷子。



图 36



图 37

4. 腮红

腮红虽然感觉是有颜色的产品，但它在我们的面部轮廓中也会起到一定的修容作用。常见腮红分为膏状和粉状，推荐使用膏状质地或者水润的胭脂水，后两种的质地和皮肤更加亲和，上脸后会有种由内而外透出来的感觉。

腮红的上妆方式有三种，中心位置都是眼部下方，不要超过鼻底线，即确保位于中庭内。需要注意腮红边缘的过渡，同时腮红应与颧骨下线的阴影自然衔接，即颧骨是腮红，颧骨下线是阴影，从而视觉上达到上方突出，下方收缩的效果。

平拉，以打圈方式向外侧晕染，增加腮红与肤色的衔接，注意边缘晕染，可以起到长脸变宽的效果。斜拉，以打圈方式向左上侧或右上侧晕染，可以起到让圆脸或者宽脸增加轮廓感、拉长脸型的作用。团状，适用于脸部下方较凹陷的人群，可以塑造出类苹果肌效果。

腮红平拉手法演示



图 38



图 39

打圈方式向外侧晕染，同时注意与颧骨下线阴影的衔接

三、 笔的落点问题

本次课程中反复提到了刷子的落笔位置问题，这一点很重要，尤其是针对后期的眼妆更为重要。比如眼影的晕染层次，想要做到不同的效果，刷子的落点位置相应也会发生改变。一般而言，刷子的落笔位置颜色是最深的，向一个单一方向延伸，刷子提笔位置颜色最浅，整体颜色从落笔点到提笔点，颜色由深到浅，逐渐过渡。如果想要中间颜色最深，那么刷子的落笔点应选在中间，从落笔点向两侧延伸。



图 40

第八章 逆向思维修眉法

本课内容可结合毛戈平网站相关内容进行学习，眉毛画不对，颜值就报废，六大画眉误区不要踩！

所有的眉型都是立足于标准眉型基础，通过简单的提拉、延伸、变形，从而成为各种风格的眉型。

眉型的标准并非一成不变，随着潮流的变化会有一些的改变。目前来看，对比韩国人喜欢的无棱角且平直的粗眉，略细、略带棱角、柳叶状的眉型更符合国人审美。



图 1

日系妆容的眉毛会在眉尾处收窄，同时，很多的日本男士也会修眉，视觉上看起来更加明显。而欧美妆的眉毛的边缘轮廓特别清晰，弧度和棱角感很强，可以搭配特别立体的妆容。



图 2

一、 标准眉型

标准眉型是所有眉型的基础，掌握了标准眉型，不管潮流风格如何变幻，或者想要塑造什么妆感，都可以通过从标准眉型基础之上进行延伸和变化。

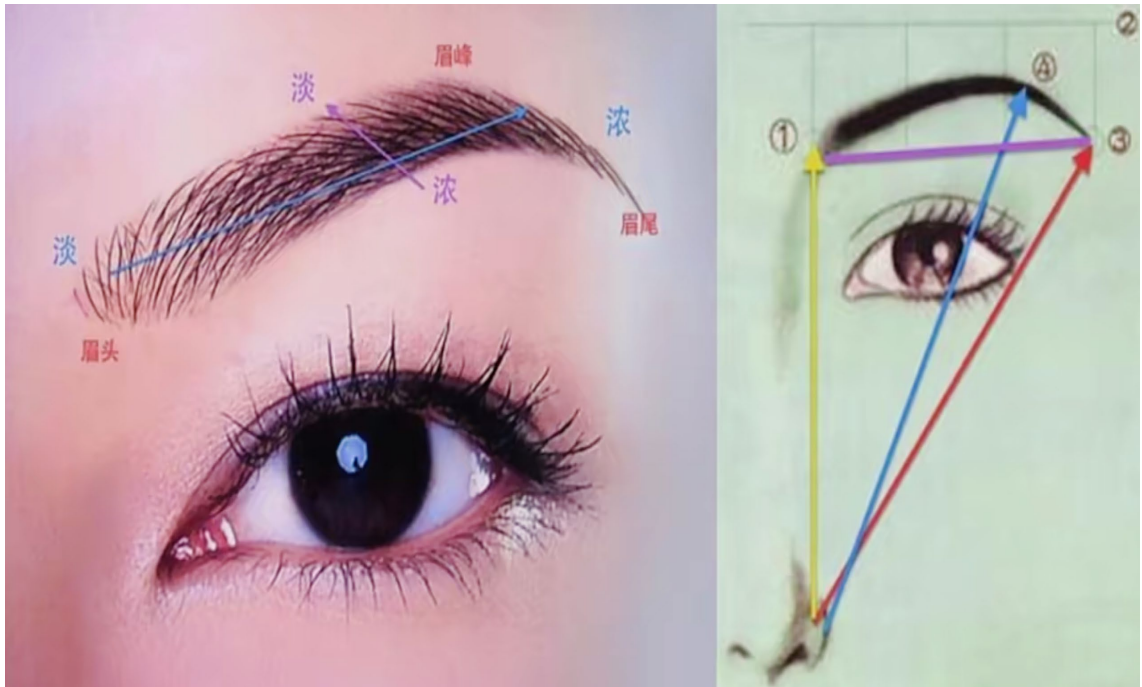


图 3

从图 1 中，我们可以看到，总体上而言，标准眉型的眉头大致与眼头平齐（黄线），眉峰位置在鼻翼和眼珠外侧连线的延长线上（蓝线），眉尾在鼻翼与外眼角连线的延长线上（红线），眉尾略高于眉头。在眉色上，眉头较淡，眉腰渐浓，到眉尾处慢慢加深颜色。

1. 眉形

标准眉形的眉头位置最低，向上或者向外平直拉伸，主要走势为先上再下，最终的落点即是眉尾，且眉尾一定不能低于眉头。

即便是平眉，眉尾也要与眉头在一条水平线上，避免视觉上呈现下挂的趋势。



图 4

对于眉的长度而言，不同的人长度和变化均有不同，但眉的长度是有范围的。眉的基本原则有两点，首先，眉头不要比眼头更靠后，可以与眼头几乎平齐，或者在希望拉近眼距时将眉头略微提前。

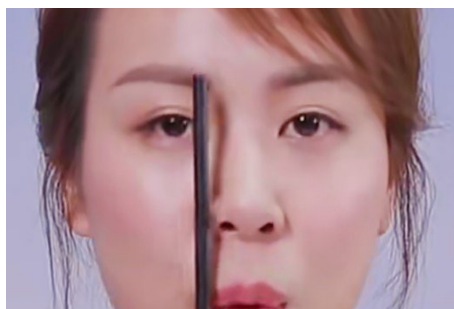


图 5

其次，眉尾大致处于鼻翼与眼角的延长线上，因此，眉尾不要拉太长，但眉尾不可以比眼尾更短。



图 6

眉毛的整体宽度在 3—5mm 之间适宜，太细，不符合当下主流审美，太粗，和蜡笔小新一样，看起来略丑。

眉毛虽然有上下边缘，但上下边缘的细节并不相同，上边缘相对模糊，下边缘清晰，在化妆中叫做“上虚下实”。若上下边缘一样处理，眉毛整体感觉较平面，无立体感，上虚下实则可以感受到颜色的渐变和过渡，增加立体感。在处理眉形的过程中，如果上方边缘的“虚”没处理好，下方的“实”一定要守住。



图 7

在下边缘处理上，可以用棉签把底线擦干净，或者用深色遮瑕膏将多余的地方遮干净。

2. [眉量](#)

眉量整体要适中，包括每一根眉毛都要保持合适的眉毛长度。我们可以用螺旋眉梳来梳理眉毛，如果发现梳理后的眉毛溢出上眉边缘，需要剪短，否则过长的眉毛会堆积形成一条线，而眉毛堆积形成的深色很难通过眉粉或者眉笔颜色进行调整。

同时，从眉头至眉峰再至眉尾的眉量也要均匀，若眉毛在眉头、眉尾等部位有缺失，需要通过眉笔进行描画，避免颜色不均。

3. 眉色

眉色需与发色相一致，如果染了头发，可以通过染眉膏让眉色如发色相一致，但在原则上，眉色要比发色浅一度。

4. 眉眼搭配

一般来讲，眼头和眼尾的连线会形成眼睛的走势，而眼睛走势的方向应与眉毛的走势方向相一致。眉毛走势平直，而眼睛整体往上吊，这种情况应避免出现。

对于西方人而言，眉眼间距近，或许会有深邃的效果，但对于整体面部轮廓相对较平的亚洲人而言，会导致立体感不强。对于东方的面孔，眉眼间留适当的距离更合适，除非整体妆容都随之采用偏立体化的处理方式。

如果本身的眉眼间距较近，即比标准的 1.5—2cm 更近，则需要向上调整眉底线，将这个距离内的多余眉毛都进行相应的修理，从而让整个眉线上提，增加眉眼之间的距离。通过这样的处理，一方面是让眉毛不要压眼，视觉上看起来更加舒展，另一方面为眼妆做准备，让眼妆有足够的上妆范围。

基于此，做双眼皮或者调整眼睛，都应该在调整的同时兼顾眉眼间的协调，否则会出现眉压眼的情况。



图 8

二、画眉常见错误

1. 眉头过浓

针对眉头过浓，可以使用尖头棉签或者是螺旋眉梳，从而让过浓的眉头变淡。尖头棉签，从眉腰的中间位置向前（眉头）晕开，既可以将多余颜色取走，又可以达到自然晕染的效果。如果上边缘化的太实，也可以用棉签进行相应处理。



图 9

2. 眉峰过尖

如果眉峰化的太尖，或者眉毛本身在眉峰有个尖，或者挑眉习惯或者是眉峰处皮下肌肉的习惯性紧张，导致眉峰处有尖，可以使用尖头棉签蘸取凡士林、唇膏、乳液等含有油脂成分的产品进行妆容修改，从而让眉峰变得平滑。如果是表情引起的不自觉凸起，则在无表情时将眉毛处理的更平些，让人在平视时感觉眉峰位置有缺口存在；如果动态状态下，眉尾会往下掉，眉峰需要更往上提，即调整到有表情时最合适的状态。

3. 眉峰过宽

相对眉头宽度而言，如果眉峰过宽，就会呈现出阳刚特征，更常见于男士，偏向于大刀眉（即眉峰更宽，眉头更窄），视觉上给人以整条眉的重心在外侧的感觉，并且会让人觉得整张脸给人向外的拉伸感，以至于让自己的脸看起来更宽。如果想让自己看起来更瘦，应避免在眉尾处加深颜色或者加宽宽度。如果是天生的大刀眉，则需要在眉尾区域内做大范围的修眉工作，不仅需要把所有比眉头低位置的毛发修剪干净，还要把眉峰宽度修窄，呈现出从眉头慢慢延伸到眉尾，然后眉尾位置一



图 10

条很精细的尾巴延展出去。

三、 标准眉型的变换

1. 挑眉

挑眉可以在视觉上让整张脸看上去被纵向拉长

①将眉头压低，对上边缘进行清理，对下边缘进行补色

②对眉峰下边缘进行清理

③将眉峰上边缘加高



图 11

将眉头压低，对上边缘进行清理，对下边缘进行补色



图 12

对眉峰下边缘进行清理



图 13

将眉峰上边缘加高



图 14

效果对比图

2. 平眉

平眉可以在视觉上让整张脸看上去被横向拉伸

①眉头上边缘加高

②眉头下边缘放平

③眉尾平拉



图 15

眉头上边缘加高



图 16

眉头下边缘放平



图 17

眉尾平拉



图 18

效果对比图

第九章 如何找到适合的眉型



图 1

如果确定自己的脸型，可以直接按照图 1 进行操作，如果不确定脸型，就需要采用眉型确定三步法确定自己的处理方向。

一、眉型三步确定法

1. 根据面部的长宽比例确定顶眉毛平挑

以标准眉型的自然弧度为基础，如果自身脸部长宽比接近黄金矩阵，参照标准眉型处理即可，也可以根据自身实际比例自行微调；较长脸型，应尽量选择平直眉，从而在视觉上调整面部宽度，让长宽比例协调；较宽脸型，即长宽比接近 1:1 脸型，则眉形需要上提处理，即选择有弧度的眉，但弧度本身也要跟上、中庭比例作相应调整，既兼顾长宽比，同时注意三庭的比例搭配。

若额头稍短，上调眉峰很可能导致额头距离过窄，则还需下调眉头。所以，上挑的位置可能是在远离眼睛的高位上，也有可能是与眼睛稍近的低位上，具体的处理应兼顾眼睛的距离，额头的宽度，考虑自身上中庭比例，对应调整。

2. 根据内轮廓确定眉峰位置



图 2

眉峰的作用之一，是通过眉峰这一眉的重点区域是靠近眉心，还是靠近眉尾的调整，从而改变内轮廓的视觉感受。

我们所说的内轮廓与脸部的五官集中度、大小均有关系。因为，我们的面部五官主要集中在一个区域内，因此，当我们用手将脸部五官蒙起来以后，手捂住的范围即可简单理解为内轮廓，手以外的部分可简单理解为外轮廓。如果自身脸部的眼睛大、嘴巴大、五官较分散，则内轮廓的范围相对较大，外轮廓相对较小，反之，则内轮廓较小，外轮廓较大。

标准眉型的眉峰位置是在眼珠外侧的上方，如果自身的内轮廓较小，则需要向眉尾方向后移眉峰，甚至于眉峰与眼角对齐，从而舒展五官，提升五官在全脸的占比；如果内轮廓足够舒展，则眉峰位置则不需要进行调整，甚至可考虑前移。

内轮廓大小的判断方法为，之前拍摄的照片，仔细观察照片上原有的眼角和眉峰位置，然后用一个圆框可以将面部五官还有眼角、眉峰都框住，则内轮廓较小，需要后移眉峰；如果这个圆需要很大，甚至于需要自己的脸这么大的圆才能框住，则说明内轮廓已经很大了。

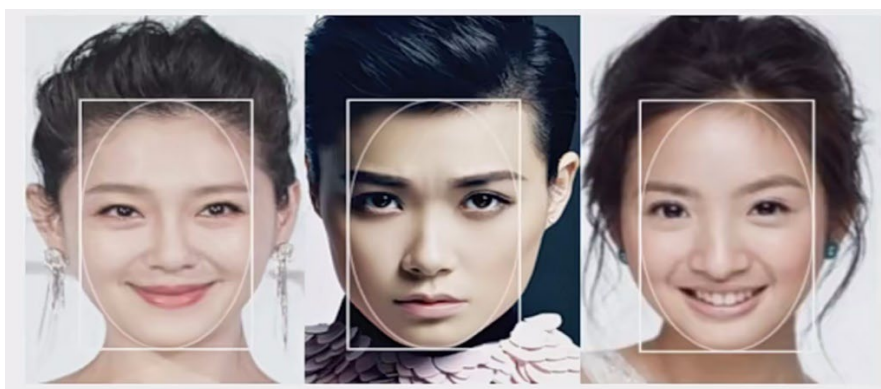


图 3 内轮廓大（左），小（中），大（右）



图 4 标准眉峰



图 5 眉峰后移



图 6 后移+眼妆

从图 4、5、6 可以看出，随着眉峰后移，眉尾拉长，在视觉上，整个五官将从原先的小巧集中变得相对舒展大气，加了眼妆后，效果更加明显。而在图 6 的左右脸对比中，可以看到，博主右边脸的外侧留白较多，内轮廓较窄，五官看起来更为小巧集中；左边眉眼向外延伸后，左边脸在相对比例下感觉更小巧。

3. 根据曲直确定眉峰弧度

我们面部的直曲的关键在于颧骨位和下颌骨两处。

如果颧骨和下颌骨处圆润，多曲线，少直线，应选择带棱角的眉峰，从而增加立体感；颧骨和下颌骨位棱角分明，即多直线，少曲线，应选择平滑的眉峰，即便之前的分析需要做挑眉，也应选择平滑挑眉。





上挑的眉峰，眉毛的弧度在眉峰处急转直下，让人感觉比较有棱角感，适合脸上没有棱角感的人。更平滑的挑眉指的是保持眉头、眉峰、眉尾的高度不变，，但可以让其过渡的更加平缓，适合脸上比较有棱角感的人。

[标准眉型的化法](#)（建议看视频）

1. 眉笔确定眉轮廓

用眉笔在眉毛上确定眉毛形状，比如眉头位置确定了，在眉头的上下方边缘化两条线，框出眉头位置，然后是眉峰的大致位置、眉尾位置，确定点以后再完成连线，确定大致眉轮廓

2. 内轮廓确定眉峰

根据自己的脸型及内轮廓需求确定眉峰的精确位置，并调整修正眉尾

3. 脸的直曲度确定眉峰曲度

同上

4. 定点连线



5.

眉毛不对称问题普遍存在，要去调整不对称，但没必要追求绝对的一致，有些眉毛的不一致性很难调整，如习惯性的单边挑眉，或者本身眉毛就不在一条水平线上。因此，近似的一致，即大体在一条水平线上即可。总体的眉型最终呈现应为基本对称。两眉对称的关键在于确定好眉头，先把两边眉头定下位，再定眉峰位置，可以用眉笔作为辅助对比，然后描点连线，降低出错概率。