MyStyleLens

你的个人造型报告

基于单张照片的几何参考与 AI 造型建议。拍摄角度、镜头和光线会影响结果；本报告不是医学、健康或颜值评估，所有预览都是 AI 生成的假设造型。

报告速览

最突出的优点
面部左右非常对称，轮廓均衡
对称度 · 96 / 100

最值得调整的地方
分线与顶部蓬松度，重新分配额头与中庭的视觉比重

先试这款发型
深侧分配后别前发

色季
柔秋型（暂定）

脸型
椭圆形
参考分数: 84 / 100

今天先做这件事
今天洗头后把分线改成六四分，用手指把发根向上推起吹干，看侧分带来的变化

怎么读这份报告

报告里的每个数字都来自你自己的照片。参考分表示这项测量落在造型参考区间的哪个位置：100 分不是目标，报告也不会拿你和其他人比较排名。拍摄角度、镜头和光线都会影响结果，请把每条结论当作可以对着镜子验证的起点。

面部特征概览

这是一份基于单张正面照片的实用造型参考。照片为正面平视、光线均匀的室内拍摄，背景简洁，面部朝向与镜头基本平行，因此轮廓与比例的读数是相对可靠的；但照片中的光线偏中性偏亮，可能弱化肤色冷暖与面部立体感，发型遮挡了两侧下颌与耳朵的部分边界，相机镜头也可能带来轻微透视变化，所以颜色判断与部分比例描述只作参考。整体读数是面部左右对称性很突出，五段横向分布也较均衡，轮廓呈柔和的椭圆走向，眉眼间距与眼距观感舒展。造型思路是：保留现有自然质感，用发型层次与分线调整上庭与中庭的视觉比重，用眉形与唇色统一整体色调，避免过厚刘海和过重发尾压低面部。所有建议均为可逆的造型与护理选择，不涉及任何医疗或改变骨骼结构的做法。

你的优势

对称性突出

左右两侧轮廓、眉眼位置高度一致，正面观感稳定协调，这种对称使多数发型与镜框都比较容易驾驭。

实测: 对称度 · 96 / 100

横向五段分布均匀

面部横向的宽窄分布较均衡，额头、颧部与下颌的视觉比重协调，脸部整体观感舒展。

实测: 横向五眼参考 · 89 / 100

眼距舒展

双眼间距观感适中偏舒展，眼型偏长，使眼神更显清晰利落，也更容易搭配不同形状的镜框。

实测: 眼间距 / 眼宽 · 1.14 : 1

轮廓线条流畅

从颧部到下颌的过渡平缓，无明显折角，柔和轮廓适合多种发型长度与层次。

实测: 下颌宽 / 颧宽 · 0.8 : 1

和谐度概览



你的测量数据

对称度	96 / 100	
面高 / 颧宽	1.24 : 1	77 / 100
纵向三庭参考	73 / 100	
横向五眼参考	89 / 100	
眼间距 / 眼宽	1.14 : 1	86 / 100
下颌宽 / 颧宽	0.8 : 1	
眼角倾斜角	5.03°	
睑裂高度 / 眼宽	0.35 : 1	
虹膜间距 / 颧宽	0.47 : 1	

眉弓高度 / 眉宽	0.14 : 1
网格上边界至眉间	0.6 : 1
眉间至鼻底	1.18 : 1
鼻底至下巴	1.22 : 1
左侧外段	0.93 : 1
左眼段	1.06 : 1
双眼之间	1.2 : 1
右眼段	1.03 : 1
右侧外段	0.79 : 1
照片左眼宽 / 颧宽	0.21 : 1
照片右眼宽 / 颧宽	0.21 : 1
照片左眼睑裂高度 / 颧宽	0.07 : 1
照片右眼睑裂高度 / 颧宽	0.07 : 1
照片左眼睑裂高度 / 眼宽	0.35 : 1
照片右眼睑裂高度 / 眼宽	0.36 : 1
照片左眼眼角倾斜角	4.88°
照片右眼眼角倾斜角	5.17°
双眼眼角角度差	0.28°
内眼角间距 / 颧宽	0.24 : 1
外眼角总跨度 / 颧宽	0.66 : 1
照片左虹膜宽 / 眼宽	0.45 : 1
照片右虹膜宽 / 眼宽	0.47 : 1
照片左眉宽 / 颧宽	0.33 : 1
照片右眉宽 / 颧宽	0.31 : 1
照片左眉眼距 / 颧宽	0.14 : 1
照片右眉眼距 / 颧宽	0.14 : 1
照片左眉两端倾斜角	-5.91°
照片右眉两端倾斜角	-6.37°
照片左眉拱高 / 眉宽	0.14 : 1
照片右眉拱高 / 眉宽	0.15 : 1
鼻宽 / 颧宽	0.23 : 1
鼻梁至鼻底 / 面高	0.28 : 1
鼻宽 / 嘴宽	0.59 : 1
嘴宽 / 颧宽	0.39 : 1
外唇总高 / 面高	0.12 : 1
上唇高度 / 面高	0.05 : 1
下唇高度 / 面高	0.07 : 1
唇部开口 / 嘴宽	0.01 : 1
鼻底至上唇 / 面高	0.08 : 1
下唇至下巴 / 面高	0.2 : 1
网格额部宽 / 颧宽	0.71 : 1
下巴底部宽 / 颧宽	0.18 : 1
鼻梁至鼻底垂直高 / 面高	0.28 : 1
鼻底至下巴垂直高 / 面高	0.41 : 1

各面部区域分析

面部轮廓

轮廓线条柔和顺畅，颧部到下颌过渡平缓，整体呈椭圆形走向，额头宽度占面宽比例较大，下半张脸略窄。

发型两侧保留一定体积但避免贴脸外扩，长度落在下颌线附近或略下方最能平衡上宽下窄的观感；避免厚重齐刘海压缩上庭。

额头与眉部

额头开阔平整，眉形浓密、走向平缓，眉峰不明显，眉眼间距观感偏舒朗。

顺着自然眉形轻修杂毛，保留原有浓密度，眉尾略加清晰度即可；分线可偏侧，用斜向发丝柔化额头横向宽度。

眼部

眼型偏长，内外眼角连线略上挑，双眼间距舒展，眼神清晰；睫毛与眼部轮廓分明。

可用浅色眼影提亮内眼角、外眼角轻扫阴影强化上挑走势；睫毛保持自然纤长即可，眉形上缘保持轻盈，避免压眼。

鼻部

鼻梁线条平直，鼻头圆润适中，鼻宽与口宽比例协调，是面部中轴稳定的视觉中心。

不需要特意修饰，若用修容只在中轴轻扫极淡阴影，保持鼻部自然光感，避免过重高光造成油亮。

面颊

颊部饱满度适中，颧部有柔和的高光区，肤色带自然雀斑颗粒感，质感真实。

底妆以轻薄为主，保留雀斑与自然质感；腮红斜向上扫在颧骨外侧，颜色选柔和暖调，避免大面积闪粉。

唇部

唇形饱满，上下唇厚度比例平衡，唇峰柔和，唇色自然偏冷粉。

日常选柔和暖棕或豆沙色唇膏提升气色，薄涂更贴合自然感；唇部边缘可略超出原生唇线一点点以保持饱满。

下颌与下巴

下颌角圆润不外扩，下颌线平缓，颏部宽度较小，下半脸收窄自然。

发型发尾略微内扣或向外轻翻可衬托下颌线条；避免发尾在下颌处堆积过厚造成横向扩张感。

从哪里开始

1. 用分线与发层调整上庭视觉比重

额头较开阔，当前中分发根贴头，使上半张脸显得更宽；侧分与顶部蓬松度可以重新分配面部视觉重心。

- 吹干前在发根喷少量清水并用圆梳把发根向上推起
- 改成六四分或七分侧分，分线不要笔直
- 两侧保留自然层次，不要全部贴脸

投入: 低 · 费用: 免费 · 当天可试，持续两周观察 · 把握: 高 · 针对: 纵向三庭参考 · 73 / 100

2. 眉形轻修，保留浓密度

眉形浓密但眉峰与眉尾边界稍显模糊，轻清杂毛并理出眉尾方向能让眉眼更利落，且完全可逆。

- 只清理眉骨上下明显杂毛，不要改变眉形主体
- 用眉刷顺毛流梳理，眉尾略向外延长
- 定期检查，避免过度修剪变细

投入: 低 · 费用: 低 · 一次性完成，每三到四周检查 · 把握: 高 · 针对: 眉弓高度 / 眉宽 · 0.14 : 1

3. 统一色调：唇色与腮红选暖调

照片中唇色偏冷粉、肤色偏暖，略有色差感；换成柔和暖棕或豆沙色能让整体色调更协调。

- 试涂暖棕、豆沙或陶土色唇膏
- 腮红选同色系薄涂
- 避免冷调玫红与荧光色

投入: 低 · 费用: 低 · 一周内可完成试色 · 把握: 中

4. 发型长度与发尾走向微调

当前长度落在肩部上方，发尾外翻与外扩使下半脸显得稍宽；调整发尾方向可让下颌线更清晰。

- 剪发时让发型师把发尾重量上移，减少下端堆积
- 日常吹整时发尾略向内收
- 避免在下颌位置叠加厚重层次

投入: 中 · 费用: 中 · 下次剪发时完成，约两到四周 · 把握: 中 · 针对: 下颌宽 / 颧宽 · 0.8 : 1

前 72 小时

先做这三件免费或低成本的小事。

1. 把分线从中分改成六四分，用吹风机把发根向上带一下
2. 整理眉部下方几根明显杂毛，保留原有眉形
3. 找出衣柜里最接近暖棕色或橄榄绿的一件上衣，在自然光下试穿对比

适合你的配色

柔秋型（暂定） · 照片中皮肤呈暖中性偏暖的观感，棕发与棕眸整体协调；白平衡与室内照明会影响判断，暂按暖调处理。

适合靠近脸部的颜色

#8c5a3c #a8763f #6b7a4a #3f5a52 #c9b18f #7a4a55

谨慎使用

#d8d8d8 #1b1b1b #ff00ff #f0f0f0

适合你的镜框

面部轮廓柔和、眼距舒展，过窄镜框会放大额头宽度，过圆镜框则与柔和轮廓重复而缺乏对比；适度有棱角的镜框能带来结构感且不压迫眉眼。

眼镜

适合椭圆、柔和的方形或上缘略平的镜框，宽度与面部最宽处相近，鼻梁处贴合不压眉。

墨镜

可选略大的方形或轻微猫眼款式，保持上缘与眉形呼应，颜色以暖棕或橄榄调为佳。

尽量避免

避免过窄、过圆的镜框和过重厚边框。

日常计划

日常护理

早上

- 用温水与温和洁面产品清洁，不过度揉搓
- 涂抹保湿产品，保持皮肤舒适
- 出门前使用日常防晒

晚上

- 温和卸除防晒与彩妆
- 保湿并轻按吸收
- 保证规律睡眠时间

每周

- 清洗枕套与常用发梳
- 检查眉部与发尾是否需要小修

仅为基础护理，不是皮肤治疗或医疗建议。新产品请先在小范围试用。

打理

眉毛 · 每三到四周检查一次

沿原生眉形轻清眉骨附近杂毛，眉尾略顺毛流延长，保留浓密度。

头发 · 每天整理，每六到八周修剪

维持侧分与发根蓬松，避免用过热风直吹发尾。

发尾 · 每六到八周一次

定期修剪分叉，保持发尾线条整洁。

唇部 · 每天

保持唇部滋润，涂唇膏前先打底，避免干纹显色不均。

习惯

- 拍照时下巴略收、肩膀放松后展，镜头略高于眼平线更自然
- 保证规律睡眠，减少疲惫感在照片中的显现
- 白天适量补水，随身带水
- 户外活动时补涂防晒，减少紫外线对肤色的影响

接下来的四周

第 1 周 · 观察与记录

- 在自然光下拍摄正面与侧面照片，记录当前发型与肤色观感
- 试着改成侧分，记录哪种分法更顺手
- 整理现有护肤品与化妆品，只保留日常会用到的

第 2 周 · 头发与眉毛的基础整理

- 修剪分叉发尾，调整发层位置
- 轻轻清理眉部杂毛并梳理眉形
- 练习发根蓬松的基础吹整

第 3 周 · 色调统一与配饰试搭

- 试涂两到三种暖调唇色，选出最自然的一支
- 用围巾或上衣试色，确认哪些颜色让气色更好
- 试戴不同形状的眼镜框做对比

第 4 周 · 巩固与定型

- 确定固定的分线与日常吹整流程
- 建立每日防晒与睡前保湿的固定顺序
- 回顾四周照片，保留真正适合自己的两三项改变

本报告绝不会做的事

- 推荐手术、填充、注射或任何治疗。
- 拿你和其他人、某个人群或以种族为标准的“理想脸”比较排名。
- 编造数字：每个数字都来自你自己的照片。
- 修改你的原照片：所有造型图都标明是 AI 生成。
- 承诺分数或外貌一定会改变。

长款修饰脸型层次

AI 生成的造型示意，并非真实照片或结果保证。

柔和的层次能释放照片里已有的自然卷度，把光线引向颧骨，整体长度变化不大。

低：每 8-12 周修剪一次，用少量免洗护发控制毛躁。



锁骨长度齐发波波

AI 生成的造型示意，并非真实照片或结果保证。

稍短的齐剪能在视觉上提升下半脸，让卷度线条更利落，改变幅度也比较保守。

中：每 6-8 周修剪一次，吹整前做好热防护。



八字刘海配中长波浪

AI 生成的造型示意，并非真实照片或结果保证。

八字刘海修饰额头和眼睛，并在颧骨处增加宽度，适合略长的椭圆脸。

中：刘海每 3-4 周需要修剪一次。



先试这款发型

深侧分配后别前发

AI 生成的造型示意，并非真实照片或结果保证。

侧分带来一点不对称和发根蓬松度，平衡均衡的椭圆轮廓，让脸部更舒展。

低：用圆梳或吹风机吹整，再用小发夹固定。



松散低发髻留脸侧碎发

AI 生成的造型示意，并非真实照片或结果保证。

把头发收离脸部，突出下颌和面颊，脸侧留几缕碎发呼应自然发质。

低：几分钟即可，配合轻度定型的发胶或发霜。



肩长纹理层次 shag

AI 生成的造型示意，并非真实照片或结果保证。

眼周和颧骨处的层次契合自然卷，增加动感；变化较大，建议先试前面更柔和的发型。

中到高：需要定期修剪，并用纹理产品维持形状。



你的造型方案

AI 生成的造型示意，并非真实照片或结果保证。

