

GOLDEN
西岛悦的
“黄金比”
美妆术

TITLE: [G バランス美人メイク入門]

BY: [西島 悦]

GOLDEN BALANCE BIJIN MAKE NYUMON BY Etu Nishijima

constructed•wrote/Hitomi Akaboshi

design/Tomoko Yamashita Mizuki Ichikawa (GRACE..inc)

photo/Junichi Maekawa (vale.) Eri Nishiyama Hiroki Takagi

stylist/Yayoi Miyake

models/Mami Shimamura Eri Sakaguchi Akie Shinoda Noriko

Tsutsumimoto Kayo Kimura Ayumi Takahashi Yukako Ishizaki Chisako

Nomura Ryoko Nakano

Special thanks/SHISEIDO CO., LTD Shiseido Beauty Solution Development Center

illustration/Yoshiko Miyamoto

Copyright © 2007 by Etu Nishijima

Original Japanese language edition published by FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with FUSOSHA Publishing, Inc., Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社扶桑社授权辽宁科学技术出版社在中国范围独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第53号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目 (CIP) 数据

西岛悦的“黄金比”美妆术 / (日) 西岛悦著; 韩辉译. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2010.8

ISBN 978-7-5381-6515-9

I. ①西… II. ①西…②韩… III. ①化妆-基本知识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2010) 第120315号



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总策划: 陈庆

策划: 李杨

设计制作: 郭宁

出版发行: 辽宁科学技术出版社

(地址: 沈阳市和平区十一纬路 29 号 邮编: 110003)

印刷者: 北京地大彩印厂

经销者: 各地新华书店

幅面尺寸: 185mm × 260mm

印张: 6

字数: 100千字

出版时间: 2010年8月第1版

印刷时间: 2010年8月第1次印刷

责任编辑: 谨严

责任校对: 合力

书号: ISBN 978-7-5381-6515-9

定价: 32.00元

联系电话: 024-23284376

邮购热线: 024-23284502

E-mail: lnkj@126.com

http://www.lnkj.com.cn

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6515

特别奉送

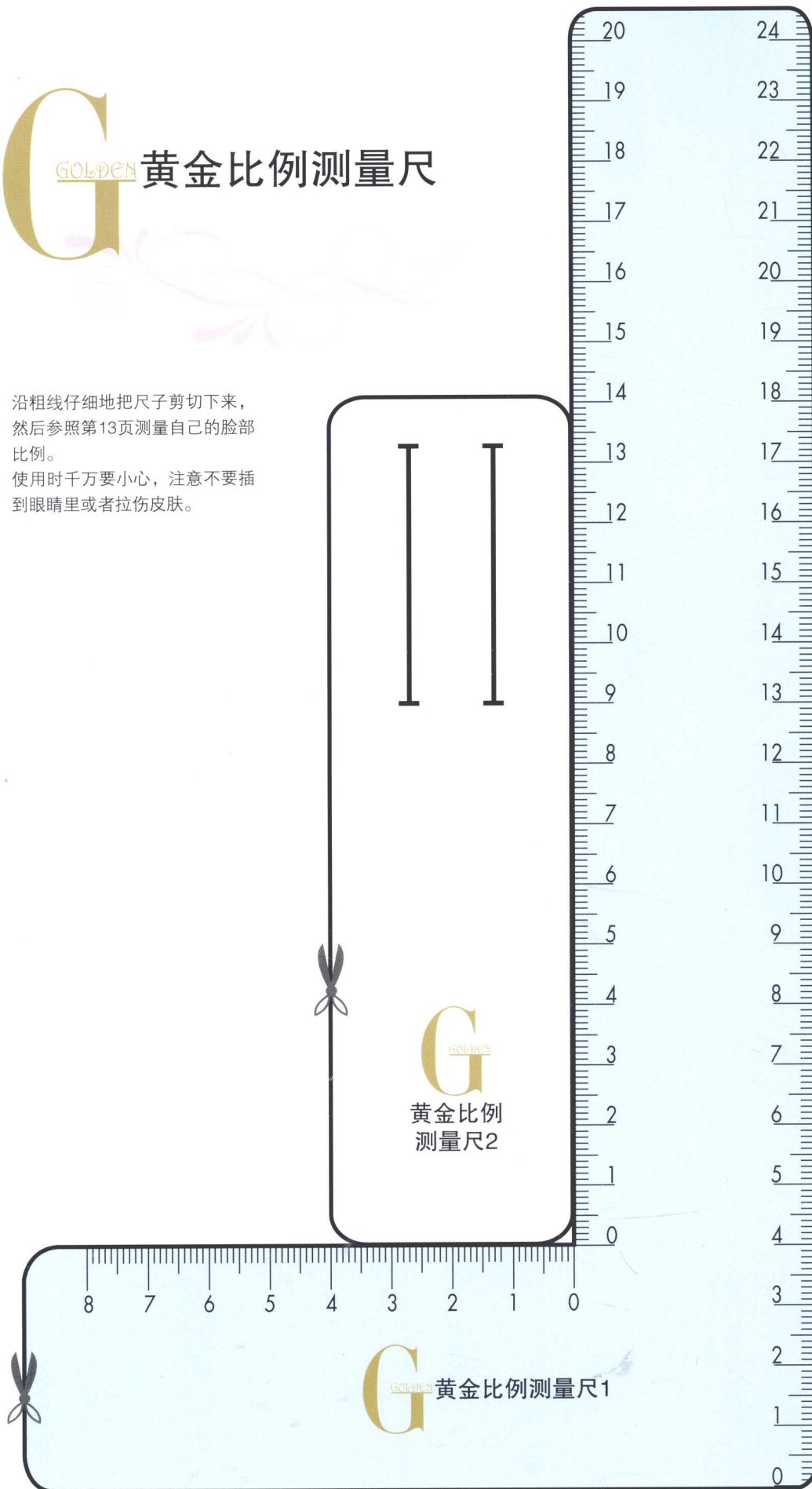
G
GOLDEN

帮您测量脸部比例的
黄金比例测量尺



GOLDEN 黄金比例测量尺

沿粗线仔细地把尺子剪切下来，
然后参照第13页测量自己的脸部
比例。
使用时千万要小心，注意不要插
到眼睛里或者拉伤皮肤。



黄金比例
测量尺2

GOLDEN 黄金比例测量尺1

GGOLDEN西岛悦的 “黄金比”

美妆术

资生堂首席化妆师
(日) 西岛悦◎著
韩辉◎译



辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



西岛悦

被誉为 “脸妆平衡达人”

我曾经是美容顾问，从事与化妆品及化妆有关的咨询工作。现在则是一名活跃在电视广告及杂志领域的美发及美妆造型师。我认为女明星可以变得更加美丽，并提出了“黄金比例”的彩妆理念，因此逐渐被誉为“脸妆平衡达人”。比起单纯地钟情于眉毛及嘴唇等部位的形状，我认为首先应该了解自己的脸部比例，然后再化出适合自己的美妆。熟知自己的脸部特征，更多地去享受化妆的乐趣吧！

资生堂有12000名化妆师，西岛悦是首席化妆师。



大家好，我是资生堂首席化妆师西岛悦。

迄今为止已为一万多名日本女性化过妆。

您每天都化妆么？不知不觉中您的妆容是不是也被模式化、一成不变了呢？其实，只要把以往的化妆方式稍作调整，那么，所有人都是可以变成“美女”。

我之所以想成为美发及美妆造型师，是因为想把自己打造得更漂亮。以前我总是为自己的容貌感到自卑和苦恼，认为自己双眼之间距离太远、眉毛稀、嘴唇薄、脸颊太宽等等。即便按照美容书上介绍的方式，仔细地依葫芦画瓢，但结果双眼还是离得那么远，嘴唇也依然还是那么薄。有时感觉化妆反而突出了容貌的缺陷。怎样做才能变得更漂亮呢？担任美容顾问期间我曾经给许多顾客化过妆，



担任资生堂美容顾问时，与同事的合影。从右边数第三个人就是我。



在美容学校担任讲师，实际演示如何盘日本新娘的标准发型。



作为美发及美妆造型师在马来西亚登台表演。

从事这份工作以来，我每天早晨都会拿出一个小时用来化妆，把自己当模特研究上妆技巧。大家也和我一样，动手寻找能让自己变漂亮的美妆方式吧！

此外，在出席时装展销会及录制电视广告的过程中，我从国际知名化妆师那里也学到了很多東西。在不断的研究与摸索中，我意识到化妆时最重要的首先是调节脸部的平衡。有时只需把自己的脸型调节一下，就会更接近公认的“黄金比例”美女脸。仅此一步，就能使自己的容貌焕发出百分之二百的美丽。

希望大家把这本书放在化妆镜旁边，每天按照书中介绍的方法不断进行尝试。相信不久之后您就会发现自己也同样美艳照人。

“黄金比”美容术可以帮助普通的女性变得更加美丽。只需将之前的妆容调整一下，就会营造出“黄金比例”的效果。



在某杂志活动现场向读者介绍“黄金比例”的彩妆理念。



在伦敦拍摄资生堂碧丽妃的广告。



与模特熊泽千绘及广告摄制组的成员在马赛盐田。

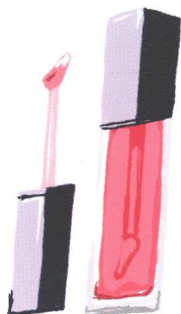
Contents

目录

第1章

“黄金比”之三个关键点

- 第1节 化妆时最重要的是把握比例平衡·····10
- 第2节 化妆始于了解自我·····13
- 第3节 调整脸部比例是成为美女的捷径·····14



第2章

“黄金比”之彩妆基础课堂

- 第1课 眉毛
眉毛决定脸部形象，眉峰和下侧角度是画眉的重点·····18
- 美丽专栏1 打造出秀丽眉形的简单修眉法·····23
- 第2课 眼睛
眼妆是检测一个人魅力几何的标准，它能使双眼灵动而与众不同·····24
- 眼线·····26
- 眼影·····28
- 睫毛膏·····30
- 第3课 嘴唇
描画出无论何时都丰润迷人、笑意盈盈的“幸福曲线”·····32
- 第4课 脸颊
结合脸颊长度涂抹腮红，这样可以使平面的脸孔绽放出立体美感·····36
- 美丽专栏2 补妆技巧推荐·····40

第3章

“黄金比”之变身化妆术

- 化妆如同魔法，能够改变自己·····42
- 甜美可爱·····44
- 成熟优雅·····46
- 清爽利落·····48
- 温柔可人·····50
- 美丽专栏3 对待头发也不能偷懒，要使其始终保持美感·····52



第4章

“黄金比”之忧化妆术

特征1 细长脸

把眼睛画圆画大一些，用腮红控制脸颊长度，
打造出年轻可爱的美丽形象……54

特征2 短圆脸

把眉峰画高一些，肤色要突出重点，
把平面的脸孔打造成紧致的立体小脸……58

特征3 集中脸

两眉之间拉开一只眼睛的距离，
使原本看上去压迫感强烈的眼睛散发出温柔的女性魅力……62

特征4 分散脸

将两眉间的距离感拉近，
营造出成熟可爱的亲切感觉……66

特征5 小眼睛

用眼影和眼线包围出来的眼妆能够打造出明显的双眼皮……70

特征6 方下巴

把下唇涂画得丰满一些，然后巧妙利用阴影效果使下巴和脸颊显得修长……72



第5章

“黄金比”之基础课堂

第1课 护肤

化妆前，通过化妆水和乳液按摩打造出光滑有弹性的美丽肌肤……76

第2课 粉底

粉底不要涂得每处都一般厚，要领是分清主次、有重点地加以涂抹……78

第3课 蜜粉

帮助提高粉底与肌肤的贴合度，打造出朦胧美丽的肌肤……81

第4课 遮瑕膏

使用极少的遮瑕膏，仔细地晕染开，这样一来，被修饰的部分就变得极其自然……82

美丽专栏4 简单的特殊护理打造出水嫩光滑的肌肤……84

美丽专栏5 每天按摩3分钟，远离肌肤烦恼……86

第6章

“黄金比”之5分钟快速美妆

『没有时间！但又不能不化妆』这时要优先照顾皮肤、眉毛和脸颊……90





您的容颜可以由内而外
散发出无与伦比的美丽

第 1 章

使人散发出耀眼的光芒

G “黄金比”之 GOLDEN 三个关键点

想要变得更漂亮！——黄金比例彩妆术可以满足您的心愿，让您散发出美丽光彩。黄金比例中有三个关键点。内容从了解美丽的标准——黄金比例开始，到介绍调整脸部比例平衡的要点。黄金比例的关键点，帮您拉开美丽的序幕。

额头不是“脸”！ 从眉毛到下巴，这才是“第2张脸”！

漂亮脸孔的黄金比例

■ 脸的宽度与眉峰到下巴的距离相等。

基本的脸部比例指的是，脸的宽度（左右颧骨最突出的部分之间的距离）与眉峰到下巴的距离相等，呈正方形。在这一正方形的“第2张脸”中，各部分还分别拥有独自的黄金比例。

嘴唇的黄金比例

○ 唇部的重点是唇峰和嘴角的融合度。

- ①唇峰：鼻孔中心正下方
- ②唇峰弧度：上唇唇峰与唇谷约呈 10° 角
- ③上下唇比例约为 $1:1.3\sim1.5$ （上唇厚度约为鼻孔到两唇中线距离的三分之一）
- ④嘴角：上下唇闭合后严严实实

眉毛的黄金比例

● 眉毛的重点在于眉峰位置及下侧角度。

- ①眉头：眼头的正上方（两眉头间距以恰好容下一只眼睛为最佳）
- ②眉峰：白眼珠收尾处的正上方（根据脸型决定高度）
- ③眉尾：位于鼻翼和眼梢的延长线上（高度与眉头持平）
- ④眉毛下侧角度：约为 10°

脸颊的黄金比例

◆ 鼻翼到侧脸框的距离：眼睛正下方到下脸框的距离 $=1:2$ 。

眼睛以下到下脸框长度为鼻翼到侧脸框长度的2倍，这才是完美的脸颊。

眼睛的黄金比例

▲ 眼睛的上下高度：从眼头到眼梢的宽度 $=1:3$ 。

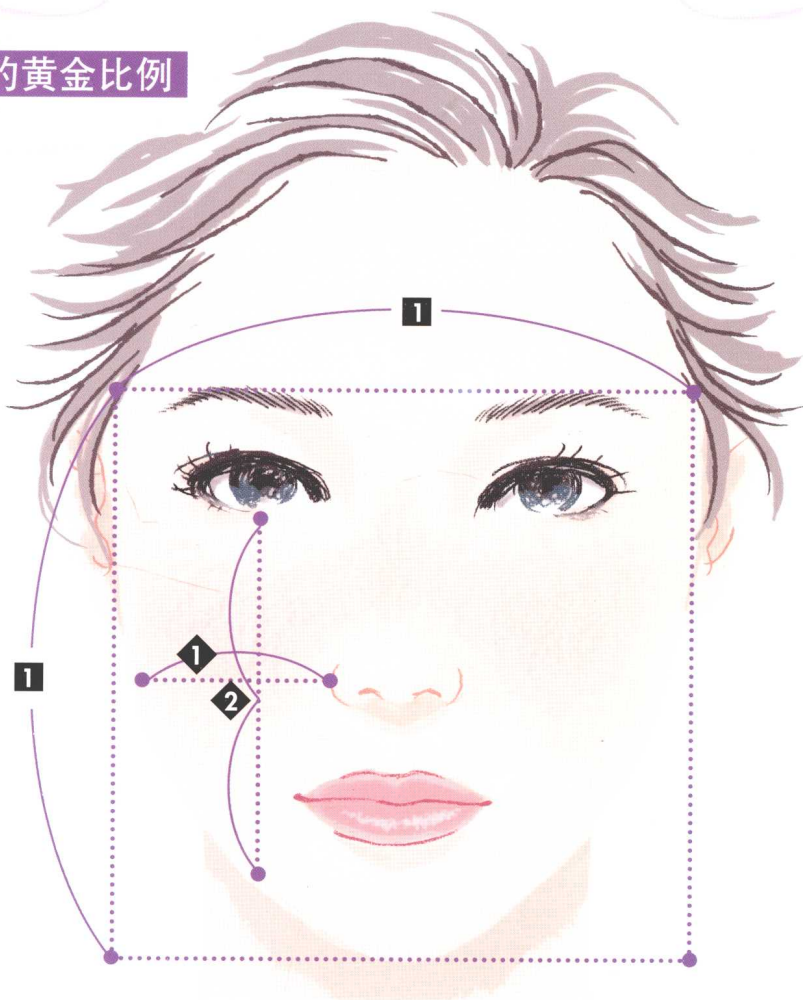
若从眼头到眼梢的宽度恰为眼睛上下高度的3倍，那么双眼看起来就会大而有神。

若想化出真正适合自己的彩妆，最重要的还是把握好脸部比例平衡。脸的长度、眼睛及嘴唇的形状等，每个人都各不相同。“比例平衡”应该怎样把握呢？评价这一“平衡”的标准正是黄金比例，即公认的“美人脸”的构成比例。只要通过化妆，将自己的脸型调整一下，使其更接近“黄金比例”，那么您就会拥有展示自我风采的“美人脸”啦！

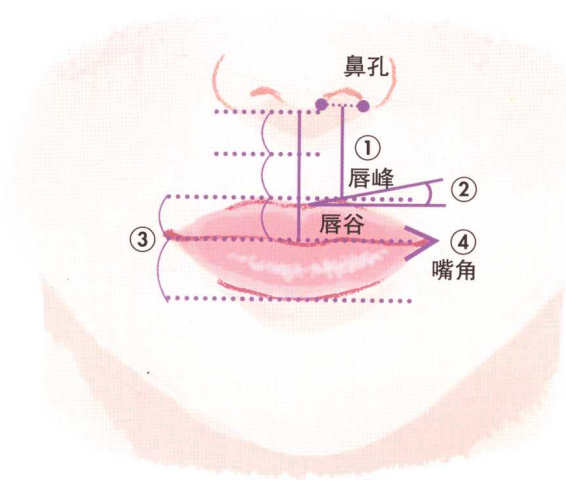
黄金比例包括脸部整体比例及眉毛、眼睛、嘴唇、脸颊四个部分比例，请大家仔细领会本书中的文字说明和插图内容。只要能牢记“黄金比例是判断是否美丽的重要标准”，那么您一定能掌握充分展示面部风采的方法和技巧。

黄金比例决定一个人是否美丽

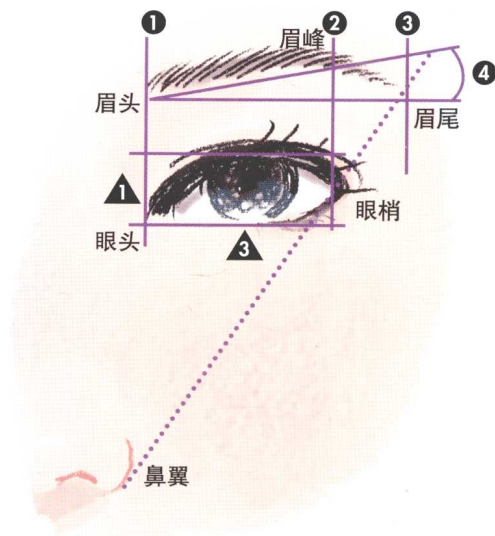
脸和脸颊的黄金比例



嘴唇的黄金比例

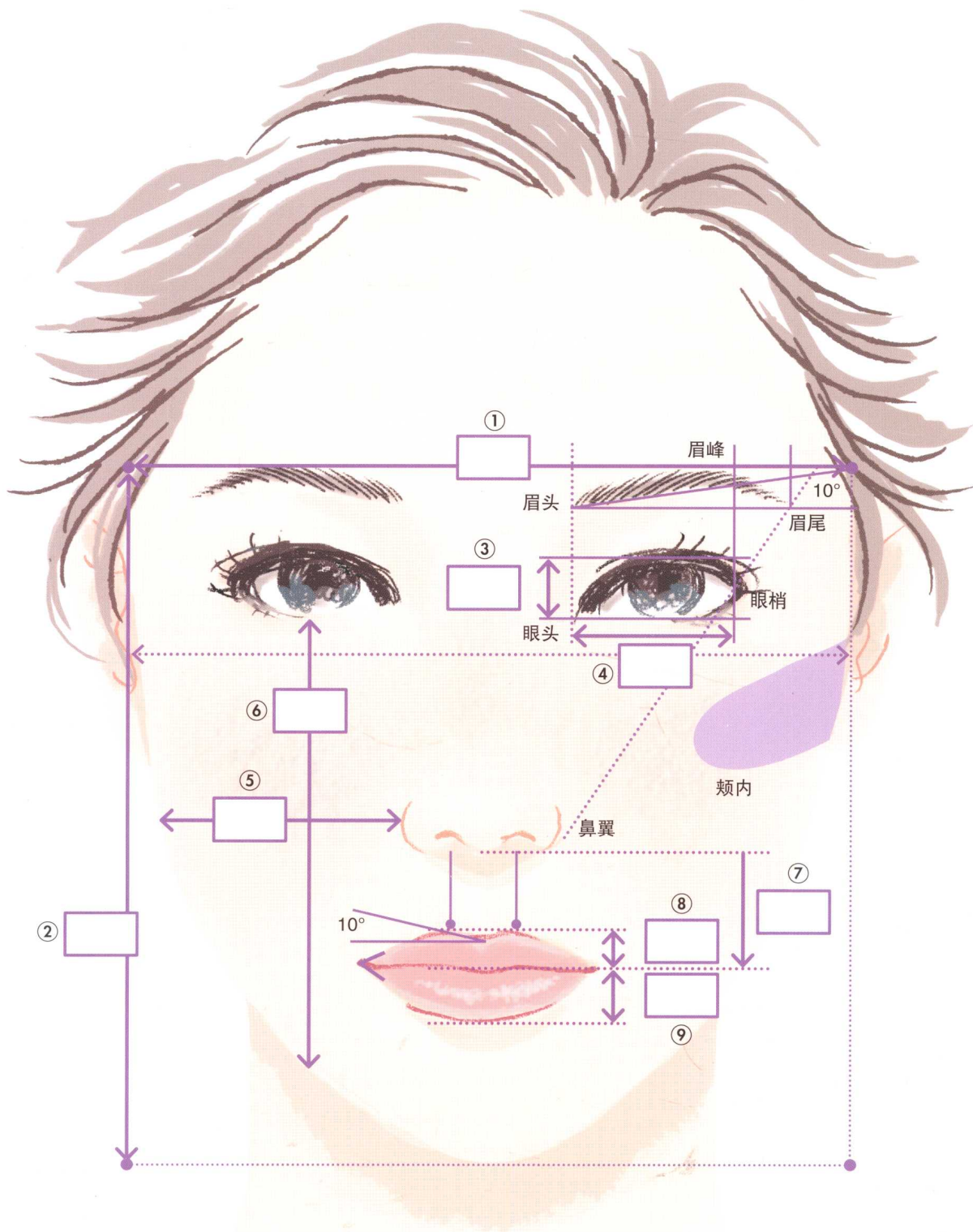


眉毛和眼睛的黄金比例



记录脸部比例用的填空纸

先认真领会第10~11页中关于“黄金比例”的内容，然后参考第13页的测量方式，用尺子测量自己脸部的尺寸后，将数字填在下面的空格里。



第2节

脸部比例的测量方法

本书最后附有黄金比例测量尺，用它来量一下自己脸部的比例吧！

由于尺子是纸质的，所以注意不要弯折或弄裂。

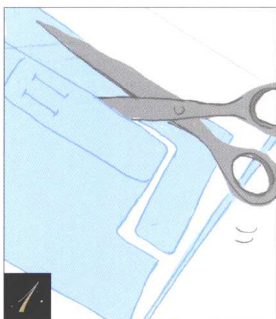
逐一测量脸部比例，然后将结果对应填入左页表中空白处。

每一处分别测量3次，然后取其平均值，这样得出的结果会更准确。

也可以用照相机拍一张脸部正面照，扩印出来后用直尺测量。这种方法也比较简单。

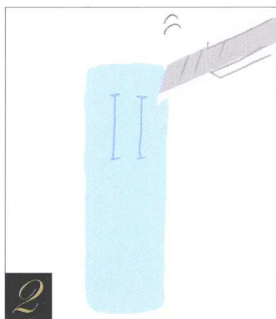
很多人貌似了解自己的脸，但事实并非如此。接下来，尝试着测量一下自己脸部的比例吧！

化妆始于了解自我



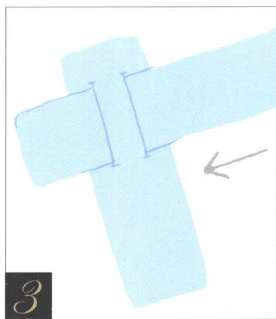
将本书后面附的尺子1和尺子2剪切下来

用剪刀或美工刀把本书后面附的尺子1和尺子2仔细剪切下来。



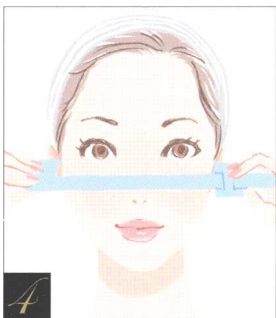
用美工刀在尺子2上切出插缝

用美工刀沿印好的横线在尺子2上切出插缝。



把尺子1插到尺子2的插缝里

把尺子1插入尺子2的插缝内，准备工作完成后，面朝镜子。



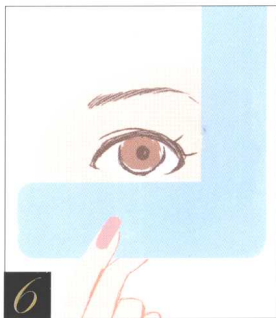
移动尺子2，测量脸部宽度

用尺子1的短边卡住一侧脸颊的最突出处（颧骨），然后移动尺子2，使其恰好卡住另一侧脸颊的颧骨，由此测出脸部宽度（①）。



测量下巴与眉峰之间的距离，即脸部长度

把尺子1的短边卡在下巴上，之后移动尺子2至眉峰处，由此测出眉峰与下巴之间的距离（②）。



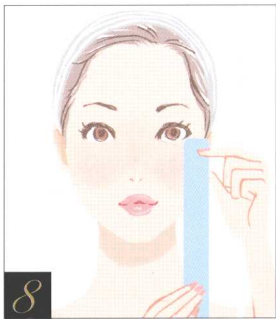
把尺子的直角放在眼睛纵横相接处

把尺子1的内侧部分分别与眼睛下方、眼梢边缘线重合，用尺子内侧的刻度测量出眼睛纵向高度（③）和横向长度（④）。



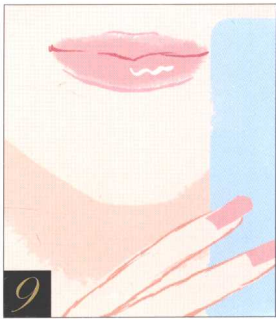
测量从鼻翼到侧脸庞的距离，即脸部高度

用尺子1的长边顶住鼻翼横侧，保持尺子水平，然后测量从鼻翼到侧脸庞的距离（⑤）。



测量从眼睛下方到脸框的距离

把尺子1的长边端部放置在眼睛的正下方，尺子和眼睛要保持垂直状，由此测出眼睛下方到脸框的距离。



测量鼻子以下和上下嘴唇

把尺子1的长边竖直放置在嘴唇旁边，分别测量鼻子到两嘴唇结合处（⑦）、上嘴唇唇峰到两嘴唇结合处（⑧）、两嘴唇结合处到下嘴唇底部的距离（⑨）。

调整脸部比例是成为美女的捷径
通过化妆调整脸部比例，使其更接近于『黄金比例』。仅此一步，您就可以变得更加美丽迷人。



测量脸部比例的结果如何呢？是眉峰较高的长脸？还是脸颊较短的圆脸？眼睛和嘴唇又是什么样的感觉呢？这个世界上不存在完全相同的两张面孔，每一张脸都具有独特的个性魅力。但是，想必每个人都想变得更加漂亮、更加富有魅力吧！那么，请大家认真研究一下第12页记录脸部比例用的填空纸吧！然后将其与第10页提到的黄金比例做比较，最后找出需要通过化妆调整的部位，使其更接近“黄金比例”的部位。

此外，我们还要保持积极的心态，即化妆不是为了遮掩缺陷，而是为了使自己变得更漂亮。这是化好妆的一大秘诀。通过接下来的彩妆基础课堂，希望大家掌握能把自己打造成黄金比例美女的简单技巧。

每个人的脸部比例都不尽相同， 以下哪一种与您的脸型相近呢？



脸部左右较窄，眼梢上挑

与黑眼珠的大小相比，眼头到眼梢的距离较短，眼睛呈圆形。这样的人可以通过化眼妆将眼梢拉长（第24页）。双眼上挑的话，可以通过眼线压低眼梢高度（第26页）。

圆脸

脸较宽，眉峰到下巴距离较短，脸颊也较短。可以提升眉峰高度，将眉毛角度抬高 10° （第18、58页）。沿纵长的方向给双颊涂上腮红（第36页）。



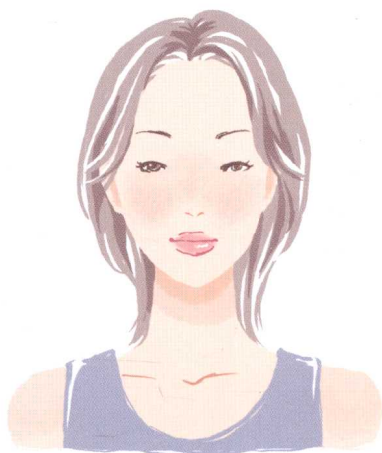
细长且脸颊较大的脸型

从眉峰到下巴的距离长于脸部宽度，脸颊也较长。这样的人可以降低眉峰高度，把眉毛角度也降低 10° （第18、54页），沿横长的方向涂上腮红是化妆的诀窍。



嘴唇薄，很难引人注目的樱桃小口

这类人的嘴唇薄且小，从嘴角到上下嘴唇的线条不够明显。为使嘴角到上下嘴唇的线条清晰，可以加大嘴唇整体轮廓，使其丰满。



双眼间距较大，方下巴

两眉及双眼间距较大的人，画眉毛时应注意两眉间距以恰好容下一只眼睛为最佳，眉头要偏向内侧。眼妆也要以眼头为中心展开（第60页）。给下巴涂上影粉，打造修长紧致效果。



双眼小且微肿

纵横幅度都较短，双眼整体较小，眼睑略大且微肿。将眼线和眼影呈包围之势描绘、涂抹在眼睛四周，注意眼线要粗、眼影范围要广。拉伸双眼的纵横幅度，用睫毛膏来提升眼睛比重。