

零 | 基 | 础 | 轻 | 松 | 上 | 手 | 的 | 化 | 妆 | 护 | 肤 | 术



无 师 自 通

基本化妆技巧

[日] 渡会治仁◎著 灵思泉◎译



巧用工具

掌握化妆师的诀窍

从护肤到化妆

谁都可以学会

河北科学技术出版社

附赠

DVD



THE TRUE BASIS OF MAKE-UP

无 师 自 通

基本化妆技巧

[日] 渡会治仁 著
灵思泉 译



河北科学技术出版社

TITLE: [誰も教えてくれない メイクの基本]

by: [株式会社スタジオタッククリエイティブ]

Copyright ©STUDIO TAC CREATIVE 2006

Photographer 海野惶世

Original Japanese language edition published by STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD.

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 STUDIO TAC CREATIVE CO., LTD.

Tokyo through NIPPON SHUPPAN HANBAI INC.

本书由日本STUDIO TAC CREATIVE出版社授权北京书中缘图书有限公司出品并由河北科学技术出版社在世界范围内独家出版简体中文版本。

著作权合同登记号: 03-2014-031号

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

无师自通基本化妆技巧 / (日) 渡会治仁著; 灵思

泉译. -- 石家庄: 河北科学技术出版社, 2015.4

ISBN 978-7-5375-7477-8

I. ①无… II. ①渡… ②灵… III. ①化妆 - 基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第042739号

无师自通基本化妆技巧

[日] 渡会治仁 著 灵思泉 译



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: 邵嘉瑜

责任编辑: 刘建鑫

版式设计: 季传亮

出版发行 河北科学技术出版社

地址 石家庄市友谊北大街330号 (邮编: 050061)

印刷 北京美图印务有限公司

经销 全国新华书店

成品尺寸 182mm × 240mm

印张 5.5

字数 60千字

版次 2015年6月第1版

2015年6月第1次印刷

定价 36.00元

CONTENTS 目录

4	关于本书
6	护肤
8	了解肌肤
11	处理肌肤问题
14	卸妆
18	洗脸是护肤的基础
20	关于保湿
23	化妆工具的种类
24	纸巾
25	化妆棉
27	棉棒（棉签）
27	眼影棒
28	海绵
28	粉扑
30	睫毛夹
31	眉刷&睫毛梳
31	眼影刷
32	遮瑕刷
32	斜角眉刷
33	眼线刷
33	面刷
34	腮红刷
34	唇刷



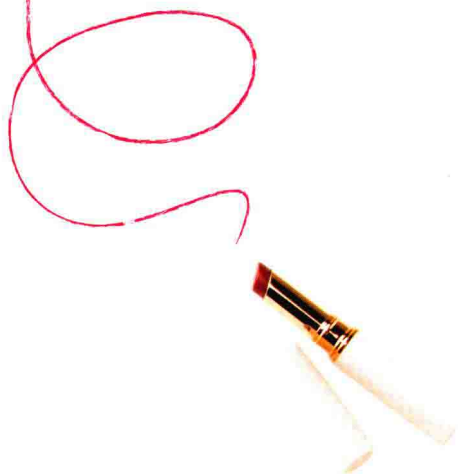
- 35 眉剪
- 36 眉钳
- 37 美容巾
- 37 面相笔
- 38 小碟子
- 38 小镜子
- 39 眼药水
- 39 消毒液
- 39 细齿刷
- 40 牙刷
- 40 容器瓶
- 41 化妆刷的清洁
- 45 使用刷子的基本知识

47 化妆

- 48 打造适合自己的形象
- 51 化妆前的确认
- 53 妆前乳
- 56 粉底
- 58 修饰技巧
- 60 蜜粉
- 62 眉毛
- 64 眼影
- 66 眼线
- 68 睫毛夹

- 69 睫毛膏
- 72 假睫毛
- 73 腮红
- 75 唇膏
- 77 整体确认

- 79 化妆品和工具的选择方法
- 82 皮肤护理和化妆中出现的术语
- 86 美容师的补充



THE TRUE BASIS OF MAKE-UP

无 师 自 通

基本化妆技巧

[日] 渡会治仁 著
灵思泉 译



河北科学技术出版社

CONTENTS 目录

4	关于本书
6	护肤
8	了解肌肤
11	处理肌肤问题
14	卸妆
18	洗脸是护肤的基础
20	关于保湿
23	化妆工具的种类
24	纸巾
25	化妆棉
27	棉棒（棉签）
27	眼影棒
28	海绵
28	粉扑
30	睫毛夹
31	眉刷&睫毛梳
31	眼影刷
32	遮瑕刷
32	斜角眉刷
33	眼线刷
33	面刷
34	腮红刷
34	唇刷



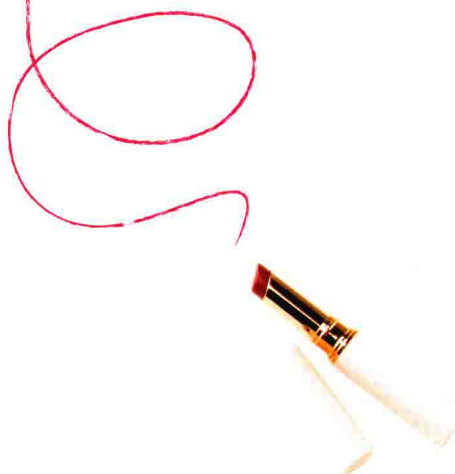
- 35 眉剪
- 36 眉钳
- 37 美容巾
- 37 面相笔
- 38 小碟子
- 38 小镜子
- 39 眼药水
- 39 消毒液
- 39 细齿刷
- 40 牙刷
- 40 容器瓶
- 41 化妆刷的清洁
- 45 使用刷子的基本知识

47 化妆

- 48 打造适合自己的形象
- 51 化妆前的确认
- 53 妆前乳
- 56 粉底
- 58 修饰技巧
- 60 蜜粉
- 62 眉毛
- 64 眼影
- 66 眼线
- 68 睫毛夹

- 69 睫毛膏
- 72 假睫毛
- 73 腮红
- 75 唇膏
- 77 整体确认

- 79 化妆品和工具的选择方法
- 82 皮肤护理和化妆中出现的术语
- 86 美容师的补充



任何女性，都会接触到化妆，有的还会因化妆而烦恼。关于化妆的信息和商品铺天盖地，更让人觉得混乱。针对这种情况，我写了这本书。请您在读正文之前，首先阅读本书的简介，这样会便于您理解。

序

因为从事的是化妆师这个职业，所以周围的女性经常会向我咨询这方面的问题。如果是简单的问题我会以语言或邮件的方式回答，如果有必要，我也会用“对方携带的化妆品”进行现场指导。使用的化妆品和化妆工具与对方平时使用的完全相同，而且，从护肤到化妆完成所用的时间也相同。但是，同样的粉底、同样的眼影，完成的效果却不同，不会脱妆。整个妆容洗练，化妆师主要用的是手和手指，这应该和大家相同。但是，为什么明明使用的化妆品和化妆工具相同，化妆效果却不同呢？答案只有一个，因为我“了解化妆的基本”。

我把化妆品和化妆工具当成我的工作伙伴来对待。因此，我非常珍爱这一个个伙伴，经常研究

“如何使用才能够使其效果得到更大的发挥”。

另外，化妆是在女性非常珍视又很娇嫩的皮肤上进行的，所以通过调整肌肤可以使妆容更加光彩夺目。

仅靠化妆是无法达到非常美丽的效果的，所以，将化妆和护肤割裂开来考虑是不可能的。

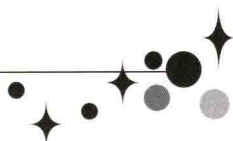
干净整洁的肌肤、美丽的妆容加上生动的笑脸，这样化妆才算完成了。“基本”就是简单的奥妙。为了掌握这个“基本”，我们要把化妆品和化妆工具当成伙伴来珍惜。

如果通过使用本书能够使您掌握化妆的奥妙，并永远保持美丽的笑容，那将是我最大的荣幸。

作者介绍 渡会治仁 Watarai Haruhito

PROFILE

进入大型化妆品制造公司后，到全国专营店担任美容指导。之后，转到美容研究所工作，负责针对受损皮肤（痣、烫伤、移植皮肤等）的医疗化妆技术和产品的开发以及到各大学医院巡回演示医疗美容术。参与基础化妆品的开发、商品测试等。退職后，在大型化妆品制造公司的美容学校任教。在指导学生的同时，协助特殊化妆、舞台用品的开发，为海外合作部提供指导，负责多家媒体的化妆工作。与他人共同执笔出版了《特殊化妆效果》，并担任辛迪·克劳馥的化妆教程《基础妆容》的日语版修订工作。



本书的内容

本书结合了作者的多年经验，是一本介绍如何化妆和选择护肤产品、美容工具以及使其效果得到最大限度发挥的“美容指南”，因此，没有支持特定产品及使用方法的意图。另外，各个公司的商品都在以日新月异的速度发展着，某些商品已经被逐渐淘汰（因为使用的人越来越少）。因此，我选择了大多数人日常使用的产品。与此相对应的是，某些商品也会再次受到好评或持续受到关注。关于这些问题，我将根据自己的判断来为大家介绍。众所周知，目前化妆刷类产品在以迅猛的势头发展着，人们对其的关注度也在不断提高。对于化妆师来说，化妆刷是手的延伸，是最贴身的化妆工具。因此，本书也会在这方面给出具体的建议。

另外，关于假睫毛方面的信息非常少，不少人掌握的都是错误的方法。因此，在假睫毛的使用上，我也是经过数次试验才逐渐掌握的。

化妆是随着化妆品和化妆工具的进步不断变化的。特别是眼影、唇彩的色泽和质感要与流行相匹配。尽管如此，还是有不少人比起流行更注重自己的喜好，选择使用方便、具有自己喜欢的色彩和质感的产品。所以本书不拘泥于流行，将重心放在工具使用方法的介绍上，您可以把这本美容指南作为您的参考。衷心希望本书能够成为您永久的伙伴。

本书的阅读方法和使用方法

众所周知，目前各化妆品制造商以及相关厂商都在不断地推出新产品，要全部掌握这些信息是非常困难的。化妆产品尤为突出，如果要全部介绍，书的版面就不够。而且，书中如果对化妆品、护肤品、美容工具介绍得太多，就会有“成了商品目录”的嫌疑，所以我将内容限定为“一般化妆镜前摆放的化妆品的种类”。

因此也许有人会指出“有些化妆品书中没有提到”，对于这一点请您给予理解。

关于本书的阅读和使用方法，请您以在化妆学校学习美容的心情来阅读本书，读后利用DVD的影像和解说来加深理解。DVD中的内容是与书本相配套的。

如果您有足够的时间，可以将本书及DVD中介绍的化妆品准备好，按照解说内容进行实际操作。只要不是特殊的化妆品、护肤品及美容工具，大多数人都可以买到这些产品。我想，在这个过程中您一定会有新的发现。

本书的内容是在经过最大限度地确认和考证后，由渡会治仁执笔。未经作者同意，不得将本书内容进行转载和复制。



Skincare 护肤

一谈起化妆，我们就不能不提到护肤。无论使用多么高级的化妆品、运用多么高超的化妆技术，如果作为基础的皮肤状态不好，就无法出现很好的效果。因此，在这部分我将介绍皮肤的基础知识以及能够保持肌肤健康美丽的护肤方法。如果平时进行了悉心的护理，您的肌肤就一定会得到改善。







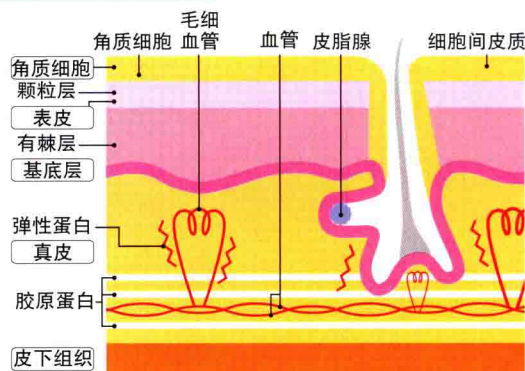
了解肌肤

化妆虽然能够使您更加漂亮，但是却不能修补和隐藏所有的问题。如果在皮肤状态良好的情况下化妆，就会发挥出更好的效果。所以我们要从了解皮肤的基本开始，这是掌握化妆技巧所不可缺少的一步。

什么是漂亮的肌肤

漂亮肌肤的条件可以归纳为“润、细、弹、血、洁”。

“润”是指润泽、保湿；“细”是指纹理细腻光滑；“弹”是指有张力、有弹性；“血”是指面色红润、健康；“洁”是指清洁柔软。女性正是以这些条件为目标，与被称为“带来效果和梦想的伙伴”的化妆品打交道。但是，与化妆品相比，肌肤才真正属于您，将伴随您一生。“保持肌肤水分、油分的适当均衡，维持正常的新陈代谢周期以及改善自身的生活习惯（由于压力、吸烟以及在外就餐而导致的饮食习惯不良、睡眠不足等）”，请时刻牢记这三点，再挑选适合自己肤质的化妆品并坚持使用，这是“打造漂亮肌肤”的秘诀。而且漂亮肌肤的目标是“最低限度地使用需要的化妆品”。化妆品和正确的使用方法相互配合，渐渐地不需要使用那么多的化妆品，要维持肌肤现状，只需用最少的护肤化妆品就可以全部解决，这是拥有“漂亮肌肤”人们的特权。



皮肤可以分为三部分，即最外侧的表皮、分布着血管和神经的真皮以及主要产生脂肪的皮下组织。其中表皮起着防止受到外部刺激的作用。表皮包括由角质细胞构成的厚度为0.02毫米的角质层和产生角质细胞的基底层以及角质层和基底层之间的有棘层和颗粒层。另外，皮脂腺分泌的皮脂可以预防干燥。

关于肤质

简单的肤质判断方法是根据洗脸后30分钟内眼部周围以外的皮肤状态进行大体判断，如果很油腻就是油性皮肤，没有特别变化的是混合性皮肤，比较干燥就是干性皮肤。但是要正确地判定肤质，还需要通过美容沙龙或化妆品店内设有的“肤质测定器”来判断，这样得出的结果不含主观因素更具有科学性。“肤质测定器”除可以测量水分、皮脂量、弹性、肌肤的张力等外，还可计测有皱纹的深度和数量（眼角或眼尾皱纹的立体图像、截面图、护理和不护理10年后皮肤状态的模拟等），甚至能够测量现在皮肤表面的小细纹的

分布以及皮肤深层情况。此外还通过视觉确定皮脂的分泌、毛孔的张开情况以及分布。对这些情况进行综合性的分析判断，就可以判定“肤质”。但是肤质会因各种情况而发生变化，所以这种判断也不能绝对化。与其被测定值和专业词语所迷惑，不如相信自己的皮肤所具有的恢复和改善能力。皮肤是因人而异，十人十色的个性，同时也是身体状况和心情的镜子。重视皮肤的心情能够促进化妆品效果的发挥。化妆品并不是护肤的主角，应该把它作为辅助工具来对待，这是护肤的秘诀。



新陈代谢周期

新陈代谢周期是指位于肌肤最外侧表皮的新陈代谢的周期。人体各部分的细胞都是按一定周期更新的，肌肤表皮细胞的周期是28~30天。为了维持这个周期，基底层产生的细胞将成长为角质细胞，等到其作用结束后细胞就会脱落。这时“细胞脱落了”这一信息就会传递给基底层，然后在这里将会产生新的细胞。因此，如果上层细胞不脱落，新细胞就无法再生而导致细胞逐渐老化。典型的例子就是护理不到的肘部及膝盖的皮肤如果被老化细胞覆盖，皮肤就会变得黯淡粗糙。这就说明角质层在增厚。

要维持皮肤正常的新陈代谢周期，健康的日常生活非常重要，应该注意保证充足的睡眠、摄取充足的平衡的营养，不要给肌肤造成负担（寒冷、干燥、紫外线等外部导致的刺激）。

新陈代谢周期如果正常，肌肤具有的自然恢复能力也会正常地作用于肌肤，与使用的化妆品相互配合，使肌肤问题尽快得到改善。

肌肤和护肤的关系

肌肤是靠黑色素来避免紫外线的伤害而进行自我保护的，皮肤表面的皮脂膜可以防止干燥、保护皮肤不受细菌的侵害。皮脂腺会分泌皮脂，汗腺会分泌汗液，在肌肤表面形成皮脂膜。热的时候毛细血管扩张，血液循环加快排出热量；冷的时候则会抑制散热。除此之外，也可以避免受到外部刺激。

当这个功能不够充分的时候，用化妆品来补充辅助就

是护肤美容，因此要准备洗面奶、洁面皂、化妆水、乳液等许多产品。这些产品并非需要全部使用，可根据自己的皮肤情况进行选择。

护肤时化妆品会带来香味，整个过程也会给身心带来享受，不知不觉中这已经成为了一种“治疗”。我们应该对平时进行的护肤有更深刻的理解，这样我们就会更加快乐地度过每一天。

肌肤和化妆的关系

您一定有这样的经验，如果皮肤状态好，粉底的效果就会有很大的不同。粉底不论其种类（粉状粉底、液体粉底、粉底霜等），都可以作为化妆的辅助，肌肤的状态不同，上妆后的效果也会不同。

皮肤经过光的反射，漂亮的肤色会自然地映入眼中。但是如果皮肤表面不光滑、皮肤内部的黑色素如果过多，被部分吸收，那部分皮肤就会看起来黯淡无光。同样地，皮肤

的汗毛会成为自然的阴影，如果没有了汗毛，肤色就会提升一级。我发现，如果刮脸工具使用好了，会收到意想不到的效果。另外，在使用眼影和唇彩时的颜色搭配，其中的颜色也经常会受到肤色的影响。

化妆是在肌肤的表面做文章，因此皮肤状态一定会影响化妆。

刮脸

刮脸就是刮掉脸部的汗毛，通过刮脸去除汗毛，可以进一步提升上妆的效果。但是如果随便刮脸，会造成皮肤表面的角质脱落，这就是所谓的刮脸的副作用，这样一来护肤和上妆要恢复到平时的状态就需要一段时间。刮脸时，一定要使用较快的新剃刀，尽量少给皮肤造成负担。我推荐的是呈梳子形、带手柄的较大的剃刀，不习惯使用剃刀的人可以选择电动类的剃刀（刮眉、刮脸用）。电动类剃刀触感轻柔，不会刮掉角质，所以即使是敏感的皮肤也可以使用。而且电动类剃刀的特长是能够刮掉嘴边的汗毛，如果用普通剃刀则很难办到。如果无论如何对在家用的剃刀都不放心，则可以去理发店享受服务。在使用普通剃刀、电动剃刀时，应该选择在身体状态良好、肌肤没有任何问题时进行。

刮脸时，在脸上涂些乳霜或乳液，从脸部中心向外侧刮，不要太用力。禁止在同一部位用刀片反复刮。刮完后不要立即将脸上残留的乳霜或乳液擦去，等皮肤平稳后再轻轻擦掉。



一定要考虑剃刀的更换问题。为了保护皮肤，最好不要使用旧的或用过多次的剃刀。无论是普通剃刀还是电动剃刀，使用前都应阅读产品说明书，严格遵守注意事项。

使用新化妆品的时机

在使用新购买的化妆品时，请注意下面的内容。

1. “务必在身体状态良好时使用”。女性很娇弱，而且身体状态会给皮肤的反应带来影响。即使平时没有任何问题，但是有时也会因为身体状态而突然发作，皮肤尤为敏感。为了以防万一，应该根据身体状态判断使用与否。

2. “皮肤如果突然出现问题，应在问题消除后使用”。为了防止问题的继续发展，最好不要使用新的化妆品。另外去皮肤科或美容皮肤科就诊时，可以与医生商量使用的时间。

3. “刮脸后不要立即使用，翌日再使用”。刮脸对皮肤是一个很大的刺激。即使皮肤没有受到损伤，等到皮肤平静后再使用新的化妆品也不迟。

4. 以前如果有起斑疹的经历，使用前应做过敏试验。最好是在购买之前，能够做个简单的过敏测试。这样既可以消除由于以前经历所造成的不安，也可以买到称心如意的化妆品。在自己家里也可以进行简单测试，请参考第81页。



买到新的化妆品时，想立即使用，但是化妆品是否适合皮肤非常重要，应该在充分测试后再开始使用。



处理肌肤问题

没有任何问题的健康肌肤，对大家来说是非常理想的状态。这也说明大多数人都正在因为这样那样的问题而烦恼着。因此，在这里我将就晒伤、干燥及粉刺等肌肤问题的预防措施和解决办法进行说明。这些都需要平时进行不间断的护理，请按照以下内容坚持长期护理吧！

对付紫外线

晒伤相当于轻度烫伤。随着时间的推移，晒伤会影响皮肤的组织（真皮），导致色素沉淀而出现色斑，而且会使皮肤的水分流失，皮肤变得粗糙、发硬。因此，与晒伤后的护理相比，我们更应该重视日常生活中的防晒措施（抗UV的遮阳伞、帽子和服装）以及防晒化妆品（遮光剂）。但是防晒化妆品的种类太多，选择起来比较困难。而且由于使用方法及个人差别（容易晒伤和难以晒伤的人），效果也会有很大的不同。

防晒化妆品可以用SPF值（Sun Protection Factor指数）、

PA值（防UV-A效果）来表示，其数值就成了选择防晒产品的标准。另外，要保证产品实际使用的效果，我们需要仔细阅读说明书（摇匀后使用等）。如果单独使用遮光剂而不使用粉状粉底或蜜粉时，就不能太依赖SPF值和PA值，需要隔一段时间再涂抹。另外，最容易忘记的地方是耳部，所以耳朵前后也要仔细涂抹。

对付干燥

为了维持健康肌肤28~30天的代谢周期，可以通过去除各种原因引起的增厚的角质层来促进新陈代谢，但是如果做得过勤就会缩短代谢周期，导致皮肤干燥。虽说是为了护理角质，但如果一层层地去角质，细胞就会在未成熟的时候输送到角质层。这样一来，未成熟的细胞就会覆盖整个表皮。未成熟的角质细胞无法充分地蕴含水分和NMF（人体具有的天然保湿因子），所以会造成皮肤粗糙、表面硬化，容易引发肌肤问题。

因此解决干燥的措施就是避免过度地护理角质。而且在护理干燥的肌肤时，可以选择含有保湿成分的护肤品来补充和维持水分。另外，为了防止角质增厚，可以采取促进表皮的代谢顺畅、加快黑色素的排除；作用于产生黑色素的组织，抑制黑色素的形成；促进血液循环，提高新陈代谢等方法。

要实现上述目的，使用具有活化效果（补充活力，促进物质的功能和作用的发挥）以及美白效果的化妆品会更加有效。

对付粉刺

不管粉刺的种类和情况如何，护肤的基础是清洁。洁面是要去除分泌过剩的皮脂、污垢以及异常的角质（造成毛孔堵塞的原因）。这样一来，皮肤新陈代谢的周期就会正常，肌肤具有的自然恢复能力和使用的化妆品相互配合，皮肤状况就能够早日得到改善。但是有时会因为洁面皂以及使用方法的不当，导致洁面后皮肤水分的流失，而错误的洗脸方法则会使情况更加恶化。并不是使用洗面奶洗脸就可以，我们应该对洗面奶的选择和洗脸方法进行仔细的确认。

关于洁面，有专门的预防粉刺和痘印的洁面皂，所以我

推荐您不妨试试专用的洁面皂。而且配合使用含有维生素C的乳液会更加有效。

至于洗脸方法，您可以参照网上以及介绍“粉刺”的相关书籍，对详细的方法和注意事项进行确认。

保证充足的睡眠、摄取营养保持平衡、不给肌肤造成负担（寒冷、干燥、紫外线等外部引发的刺激）等是护肤前需要注意的事项，这些内容也需要得到保证。

敏感性皮肤

约七成女性的皮肤都比较敏感，因此开发和销售以敏感肌肤人群为对象的敏感肌肤专用护肤品也得到了广泛的支持。护理敏感肌肤的着重点是低刺激和保湿，我推荐基于这些考虑开发出来的敏感肌肤专用的护肤产品。虽然其他化妆品当中也有刺激少、保湿效果好的产品，但是最好使用添加成分最少并经过严格筛选的敏感肌肤专用护肤产品。

另外，有人认为敏感肌肤的人不能使用粉底，这是错误的。只要粉底中不含有刺激皮肤的成分就可以使用，最好使

用粉饼。另外，如果将粉饼与修护隔离霜搭配使用，可以避免肌肤受到外部刺激（寒冷、干燥、紫外线等）。可以用海绵将粉饼拍打在肌肤上，也可以使用更加柔软的粉扑进行涂抹。“敏感肌肤不能化妆”，这种想法是错误的。如果不放心，可以向皮肤科的医生咨询后，再享受化妆的乐趣。

对付毛孔

毛孔的问题包括毛孔明显、毛孔出油、毛孔有黑头、毛孔分泌油脂过剩、毛孔粗大、痘印、红血丝等许多种类，谁都可能有一两项这样的问题。与在各种化妆品和毛孔护理相关的工具（毛孔刷等）及毛孔护理治疗上的投资相比，更加有效的是了解毛孔问题产生的原因，然后利用最少的化妆品进行皮肤护理。

护理最有代表性的“毛孔明显”时，一般的方法是使用清洁效果好的洗面奶，洁面后使用具有收敛（拉紧）效果的护肤品，用粉底遮盖毛孔。但是在“洁面后使用具有收敛效果的护肤品”这一步，为了使化妆品的效果能够充分发挥，首先要对肌肤表面的角质层进行护理。对于毛孔问题，可以

通过选择合适的洗面奶，在较短的时间内感觉到效果。另外“用粉底遮盖毛孔”，虽然说是遮盖，但实际上更像填充毛孔。因此，有时毛孔被遮盖了，但是粉底的厚度又太明显了，而且妆花的可能性会更大。所以不要使用附带的海绵，应该使用小号的粉扑，涂抹的方法与普通的涂抹理论相反，不是从脸部中心向外侧而是从脸的外侧向中心，即沿着毛孔的相反方向来涂抹粉底。这样就能轻轻地覆盖住毛孔。用这种方法，粉底不会过多地残留在毛孔中堵塞毛孔，妆容也不会很快变花。虽然上妆后的效果没有巨大的改变，但是只需改变海绵的种类和使用方法，就可以遮盖住毛孔。