

日本顶级化妆师的 美妆秘笈

随书附赠
DVD

(日) 贵子 著
晴天 译

Takako



辽宁科学技术出版社

LIANING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

日本顶级化妆师的 美妆秘笈



Takako

上架建议：时尚生活

ISBN 978-7-5381-5801-4



9 787538 158014 >

定价：36.00元

本书网址：www.lnkj.cn/uri.sh/5801

序 言

大家好，我是造型师TAKAKO。创作这本书的初衷，是因为我发现越来越多的女性对自己的形象缺乏自信，即使是众人羡慕的美女明星们也毫不例外。“眼睛要是再大一点儿就好了”，“如果鼻子再高一些，嘴唇更饱满一些就完美了”……那么，您是否也存在相似的困扰？别担心，只要学会本书的化妆方法，就能轻松摆脱这些烦恼。首先，利用能够立变“小脸美人”的简单按摩法找回轮廓清晰的面庞和光滑紧致的肌肤，然后，通过TAKAKO的完美化妆术打造出自然、优雅、性感迷人的妆容。最后，我还会为大家介绍一些肌肤护理方面的心得体会，希望能对您有所帮助。另外，本书的内容精粹都收录在DVD中，您只需细心观看，就能轻松掌握TAKAKO流的化妆技巧，打造出自然、精致、富有立体感且妆效持久的完美妆容。



作者简介

贵子 (TAKAKO)

出生于日本爱知县。日本顶级化妆师，造型师。1987年至1989年在英国和美国留学，学习服装设计和化妆专业。曾参与大量国外知名杂志封面的化妆和造型设计。1994年回到日本，凭借多年留学经验，长期致力于探索最大限度地发挥女性魅力的方法。曾担当索尼、高丝、佳能、柯达、朝日和日本知名服装品牌、美发产品等广告以及资生堂、花王、高丝、迪奥、雅诗兰黛、赫莲娜和西武SOGO等杂志的化妆师和造型设计师。经常合作的艺人有矢泽永吉、宇多田光、陈慧琳、徐若瑄、竹内结子、松坂大辅、松雪泰子等。另外，曾担当日本内阁总理大臣安部晋三、原内阁总理大臣小泉纯一郎的化妆师。其他著作有《Photo essay FLEUR》(鳄鱼图书)、《TAKAKO's BEAUTY THERAPY》(主妇和生活社)、《TAKAKO's呼唤恋爱的超级圣经》(鳄鱼图书)、《召唤幸福的美丽记事本》(阪急COMMUNICATIONS)、《TAKAKO's爱的化妆术——恋爱成功的7大秘诀》(讲谈社)。



SHOP LIST

化妆品与美容护肤产品

Anastasia
Anny Group
UNDESTINO
IPSA
VIVIENNE WESTWOOD COSMETICS
WELEDA JAPAN
恒谷纤维
COZY本铺
CHANEL Customer Care Centre
SHU UEMURA
GIORGIO ARMANI COSMETICS
Dr.Ci:Labo
DREAM
NATIONAL
迪奥(Christian Dior)

Views

BEAUTE de KOSE
MAX HUBER RESEARCH LABO
MAX FACTOR
marie claire事业部
游气创健美俱乐部
Laura Mercier

服装与饰品

Arpege银座店
Object by gallery deux poisons
KU-CROISSANT
Donna Karan Japan
HAN AHN SOON
BCBG MAXAZRIA JAPAN



日本顶级化妆师的 美妆秘笈



(日) 贵子 著
晴天 译

辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.pdfid.com

TITLE: [TAKAKO流美メイクレッスン]

BY: [TAKAKO]

Copyright © Takako 2007

Original Japanese language edition published by NIHON BUNGEISHA 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 NIHON BUNGEISHA Co.,Ltd.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

© 2009, 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日本文艺社授权辽宁科学技术出版社在中华人民共和国国内（中国台湾地区、香港特别行政区和澳门特别行政区等使用中文繁体字的地区除外）独家出版简体中文版本。著作权合同登记号：06-2008第274号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目（CIP）数据

日本顶级化妆师的美妆秘笈 / （日）贵子著；晴天译. —沈阳：
辽宁科学技术出版社，2009.7

ISBN 978-7-5381-5801-4

I.日… II.①贵…②晴… III.化妆—基本知识 IV.TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2009）第087360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：陈杨

装帧设计：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：172mm × 242mm

印张：5

字数：20千字

出版时间：2009年7月第1版

印刷时间：2009年7月第1次印刷

责任编辑：谨严

责任校对：李雪

书号：ISBN 978-7-5381-5801-4

定价：36.00元

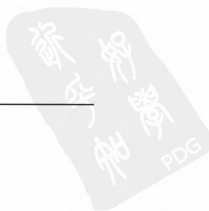
联系电话：024-23284376

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/5801



顶级化妆师给您的 7 条建议

每天做一件对美丽有益的事是变身为美女的第一步

每天做一件对美丽有益的事，美甲、有益于健康的饮食、芳香浴、买束鲜花、绽放笑容等都可以，要知道，这可是美丽变身的^①第一步。

加倍呵护肌肤与内心，让美丽光芒四射

当机会来到那些时刻都在呵护自己的人面前时，其魅力的光辉会愈加闪耀。可见，每日呵护肌肤与内心是非常重要的。

拥有“美的意识”是变身为美女的关键

日常生活中被美的事物所包围、追求美丽与可爱的态度都能为您的美丽加分。

发自内心的愉悦才是真正的美

打造倾听自己身心声音的时间。放声赞美一下自己。慢慢地培养出从内心深处散发出的“美”。

早晨的第一件事就是对自己微笑

笑容是女性的最大魅力，也是美的始点。每天早晨面对梳妆镜，给自己一个可爱的微笑。

通向美肌的捷径就是充足的睡眠

对于肌肤来说，充足的睡眠是最重要的，心情愉悦地充足睡眠更是打造美肌不可欠缺的要素。

化妆就是魔法！

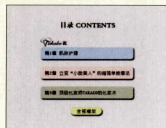
每天都施展神奇的魔法化妆吧

了解自己的魅力所在，就会慢慢地爱上自己。化妆就是一种神奇的魔法，它能让您变得更加美丽。

DVD观看方法

使用前

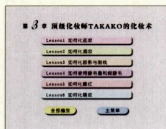
书中第一章到第三章的内容收录在附带的 DVD 光盘中，不过书中的第一章内容与 DVD 里的第二章对应，第二章内容与 DVD 里的第三章对应，第三章内容与 DVD 里的第一章对应。DVD 的内容大体上与书中相同，不过也有未被收录的内容，还存在个别标题与书中不完全一致的情况。



〈主菜单〉

使用方法

打开 DVD，首先出现的是标题和作者 TAKAKO 想传达给读者的信息，接下来就是主菜单。主菜单由三个项目组成，每个项目中还包含有几个小菜单，您可以选择自己想要看的内容。影像结束后会返回各个章节的菜单。想观看全部内容的读者请选择“全部播放”；如果想返回最初三个主项目菜单，请选择“主菜单”。



目 录 *Contents*

序 言·····002

DVD观看方法·····004

第 1 章

立变“小脸美人”的超简单按摩法·····009

按摩·····010

消除浮肿的超简单按摩法·····011

打造“水汪汪的大眼睛”之经典按摩法·····012

令面部轮廓清晰的简单按摩法·····014

收紧皮肤的按摩法·····016

耳部按摩·····017

学会顶级化妆师TAKAKO的按摩方法·····018

第 2 章

顶级化妆师TAKAKO的化妆术·····019

如何化底妆·····020

喷雾型化妆水使妆容更持久·····021



用香蕉色的妆前乳打造鲜明而有立体感的面容·····022

化简单且妆效持久的底妆的方法·····024

香蕉色的散粉可让面部更富有立体感·····026

用粉状粉底提升肌肤质感·····027

应用1 遮瑕膏的魔力·····028

应用2 用粉状粉底打造顶级的美丽妆容·····030

专栏 化底妆的窍门·····032

底妆完成后的效果·····033

如何化眉妆·····034

打造完美眉形的技巧·····035

用眉粉打造出自然优雅的眉形·····036

用棕色的眉毛膏扮靓您的面庞·····038

眉妆完成后的效果·····039

应用 修整没有眉梢的眉毛·····040

时刻保持海绵与刷子的清洁·····041



如何化眼影与眼线·····042

让双眸散发出娇艳魅力的膏状眼影·····043

用眼线笔与眼影打造出诱人的眼眸·····044

在外眼角涂眼影提升女性魅力·····045

眼线液能够表现出成熟女性的美·····046

在下眼睑处加入高光，让眼睛更加美丽·····047



眼影和眼线完成后的效果·····048

专栏 性感迷人的眼妆秘诀·····049

专栏 眼影与眼线的色彩搭配可以改变整体形象·····050

不能忽视的逆三角区·····051

如何使用睫毛膏和假睫毛·····052

要想做出漂亮的睫毛卷，准备工作非常重要·····053

使用睫毛膏提升女性魅力·····054

睫毛膏完成后的效果·····055

应用 用假睫毛把眼睛打扮得更漂亮·····056

专栏 粘贴假睫毛的窍门·····058

专栏 不同款式的假睫毛可以打造出不同的妆效·····059



如何化腮红·····060

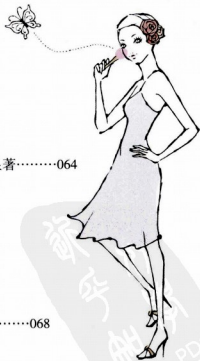
腮红的颜色及擦涂方法·····061

具有神奇效果的圆形腮红·····062

腮红完成后的效果·····063

应用 月牙形腮红对于收紧面部轮廓的效果显著·····064

用腮红打造小脸美人·····065



如何化唇妆·····066

能够瞬间提升女性魅力的口红·····067

利用唇彩的光泽感与闪耀感打造饱满的嘴唇·····068

唇妆完成后的效果……………069

应用 挑战不敢尝试的唇妆颜色……………070

优质的蔬菜能为美肌提供力量……………071

完成后的妆效……………072



第3章

顶级化妆师TAKAKO的皮肤护理方法……………074

选择肌肤护理品的标准……………075

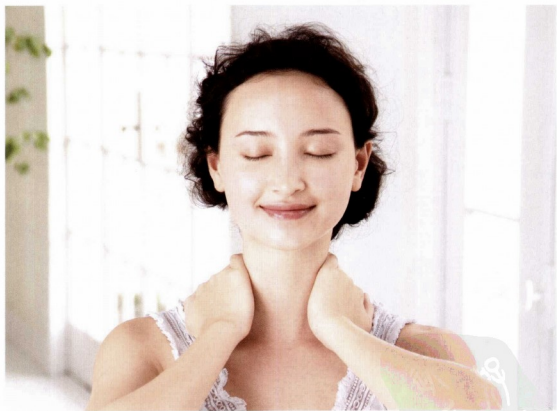
TAKAKO帮您解答！肌肤烦恼Q&A……………076

帮您打造美丽肌肤的饮品……………078



第1章

立变“小脸美人”的 超简单按摩法

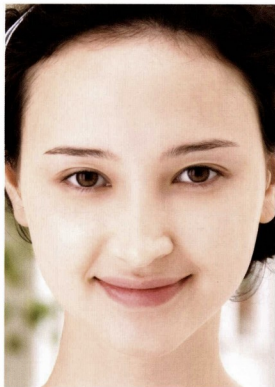


美容
按摩
G

按摩 *Massage*

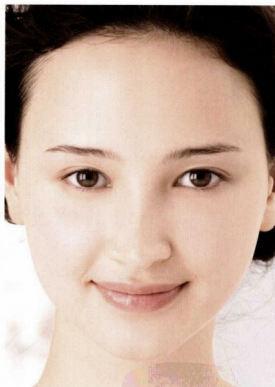
简单有效的按摩方法将在变美丽的进程中助您一臂之力。

通过促进淋巴液的循环来塑造立体感的面庞，让肌肤时刻散发晶莹剔透的光彩！



按摩前

Before



按摩后

After



消除浮肿的超简单按摩法

是不是认为按摩很复杂呢？

这里介绍的按摩法非常简单！让我们从1分钟就能完成的超简单的面部按摩开始学起吧！

01



把右手的食指与中指分别放在左侧锁骨的上、下方，夹住锁骨。

02



将头慢慢倒向右侧的同时伸展脖子的侧面。

03



放在锁骨上的两根手指由外向内按滑3次。另一侧也同样，反复做10次。每天坚持做两组。



要点

按摩时，可以预先涂抹一些乳液，这样，手指按摩起来会非常顺滑。

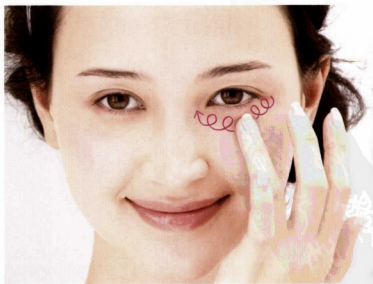


打造“水汪汪的大眼睛” 之经典按摩法



01

眼睛周围的皮肤既脆弱又敏感。因此，在涂抹眼霜时，不要给它造成过多的负担。



02

从外眼角向内眼角呈螺旋形轻轻移动手指。



这是可以让眼睛变得炯炯有神的按摩方法。
对于缓解黑眼圈和早晨起床后眼睛浮肿也非常有效！



03

手指经过内眼角后，沿眉弓一直滑向眉梢下方。

04

通过太阳穴，最后滑到颧骨下的凹陷处。另一侧也同样，进行10~20次。

手指移动方式的练习

眼睛周围的皮肤既脆弱又敏感。为了让手指有良好的滑动感，我们可以在按摩前涂抹眼霜。涂抹的时候，注意不要用力过大，建议最好使用无名指。



013

