

30⁺ 熟龄化妆术

[日] 横山惠子 著

牛莹莹 译

打造熟龄女性妆容
让年龄成为秘密

▶ 脸部线条瞬间提升! 流线型腮红

..... 脸部轮廓小巧紧致! 大C型高光

..... 显年轻的神奇部位! 下眼睑化妆术

▲ 世界图书出版公司



30⁺ 熟龄化妆术

[日] 横山惠子 著

牛莹莹 译



世界图书出版公司

上海·西安·北京·广州

图书在版编目(CIP)数据

30⁺熟龄化妆术/(日)横山惠子著;牛莹莹译.—
上海:上海世界图书出版公司,2016.7

ISBN 978-7-5192-0720-5

I. ①3… II. ①横… ②牛… III. ①女性—化妆—基本知识
IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第025736号

©Keiko Yokoyama 2011

Edited by MEDIA FACTORY

First published in Japan in 2011 by KADOKAWA CORPORATION.

Simplified Chinese Character translation rights reserved by

World Publishing Shanghai Corporation Ltd.

Under the license from KADOKAWA CORPORATION, Tokyo

Through Beijing GW Culture Communications Co.,Ltd

责任编辑:孙雯蓉

封面设计:孙炎灵

30⁺熟龄化妆术

[日]横山惠子 著 牛莹莹 译

上海世界图书出版公司出版发行

上海市广中路88号

邮政编码 200083

上海新艺印刷有限公司印刷

如发现印装质量问题,请与印刷厂联系

(质检科电话:021-56683130)

各地新华书店经销

开本:890×1240 1/32 印张:3.5 字数:70 000

2016年7月第1版 2016年7月第1次印刷

印数:1-5000

ISBN 978-7-5192-0720-5/T·219

定价:32.80元

图字:09-2015-887号

<http://www.wpcsh.com>

<http://www.wpcsh.com.cn>

前言

只要掌握适合自己年龄的化妆术,就能比 22 岁的时候更美丽!

我从事化妆工作已经快 30 年了。在此期间,我接触了众多女性的脸,这令我多次体会到:“每个人在脸部骨骼和肌肉上的差异原来这么大啊!”

1 万名女性就有 1 万种脸部骨骼和肌肉。尽管如此,每个人却都化着相同的妆容,这怎么可能变漂亮呢……从这点发现出发,我开始研究针对不同的脸部骨骼和肌肉的骨肌化妆术。

在沙龙教授骨肌化妆术的过程中,我注意到,有好多人即使化着精致的妆容,用的却是 22 岁时学到的手法。脸部骨骼和肌肉会随着年龄的变化而变化,与此同时,脸型也会随之发生改变。因此,采用适合 33~55 岁女性的化妆技巧才能一直保持青春美丽。

很多女性即使认真地化了妆,却总觉得哪里不对劲。我认为,这是由于她们一直拘泥于惯用的 22 岁时学到的化妆技巧,并且没有意识到自己脸部发生的变化所造成的。

本书希望能够帮助大家解决关于化妆的一些迷惑,同时能让大家学到变得比实际年龄更年轻、更漂亮的化妆技巧。

通过这些化妆技巧,不仅能够随时保持美丽,还能随着年龄增长变得越来越有趣哦。

请读者们务必活用本书,付诸实践,好好享受每一天哦。

横山惠子



原有妆容 VS 重新学习后的妆容

你是否还化着与 22 岁时一样的妆容？

CASE 1

37 岁

原有
妆容



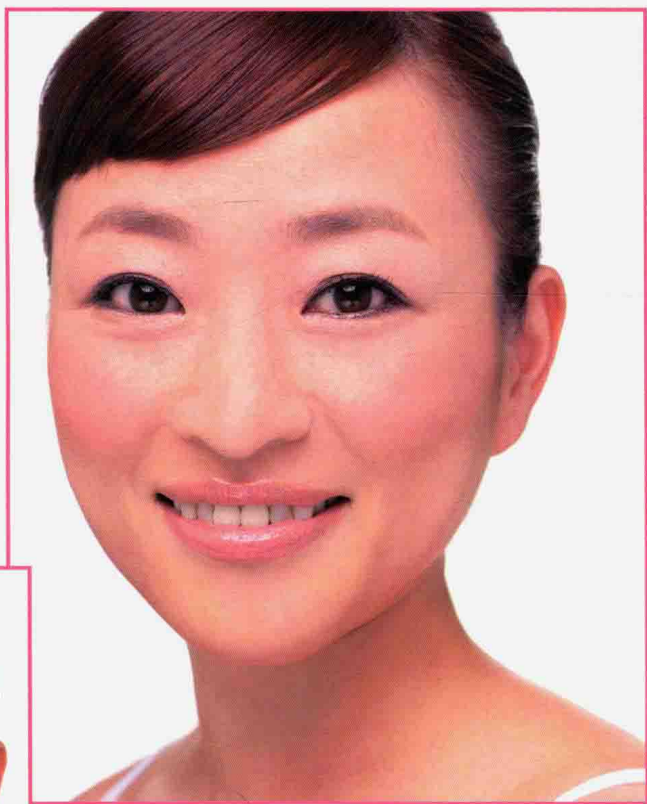
为了消除肌肤暗沉而选择的偏白色粉底，反而凸显了雀斑。



问题出在这里

鼻子和脸颊周围因为有雀斑所以显得暗沉，为此选择了偏白色的粉底，但雀斑反而更加明显了。另外，因为追求自然妆效而没有使用腮红，导致形成了没有立体感的大饼脸。

重新学
习后的
妆容



选用接近雀斑颜色的深色粉底，反而增加了透明感



同时刷上腮红，打造脸部立体感！



要点

通过涂抹接近雀斑颜色的深色粉底，不仅可以遮盖雀斑，还能消除整体肤色的暗沉。另外，可以避免皮肤泛白，增加透明感。同时画上下眼线并刷上腮红，能让五官显得自然而立体。

CASE 2

39岁

原有
妆容



腮红、眼影……妆化得太淡，反而显老



问题出在这里

腮红、眼影等虽然每样都上了，但全都化得太淡。这样会使妆面缺乏立体感，脸部拉长，显得更老气。

重新学
习后的
妆容



腮红和眼影上得比 22 岁时清晰，就能
显得年轻

脸部线条也随之变得清晰！



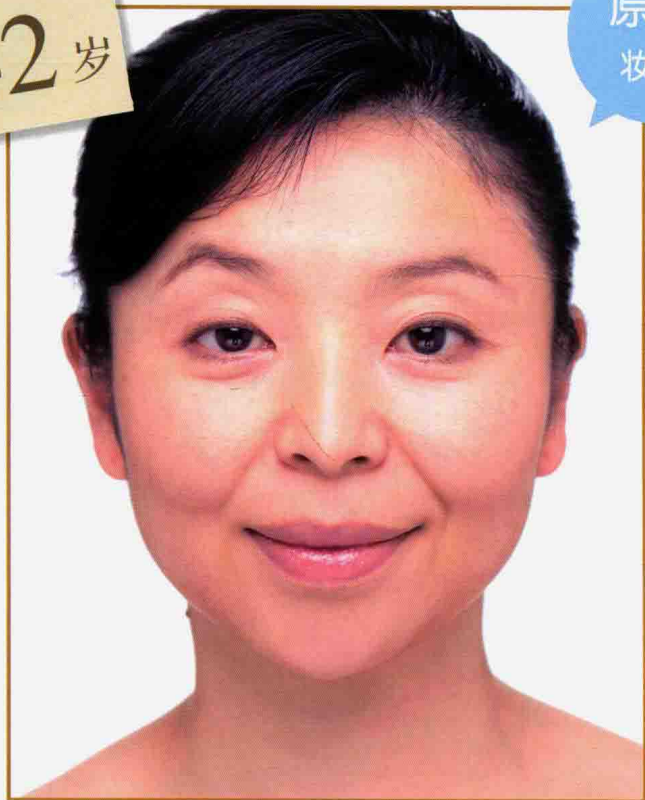
得点

通过加深眼尾的眼线，刷上腮红，打造出脸部的立体感。脸部线条的松弛被掩盖，眼睛下方看起来也会更饱满紧实，比化妆更显年轻。

CASE 3

42岁

原有
妆容



法令纹和肤色暗沉，并没能通过化妆得以掩盖



问题出在这里

由于使用了妆前乳和粉底功效二合一的粉底，肌肤的暗沉和法令纹没能得到遮盖。先用妆前乳来修正脸颊泛红等全脸肤色不均的问题吧。

重新学
习后的
妆容



眉毛也修齐了!

使用饰底乳来调整肤色，可以消除暗沉



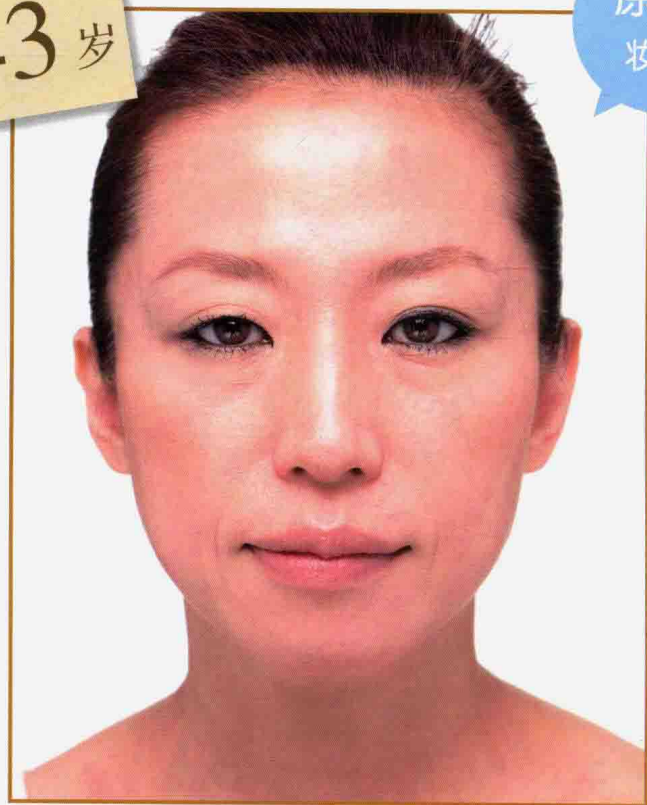
要点

在肤色泛红和斑点明显的部位使用偏亮的黄色饰底乳，在法令纹上使用遮瑕产品。给阴影部分打上光后，肤色得以调整，透明感肌肤得以实现。

CASE 4

43 岁

原有
妆容



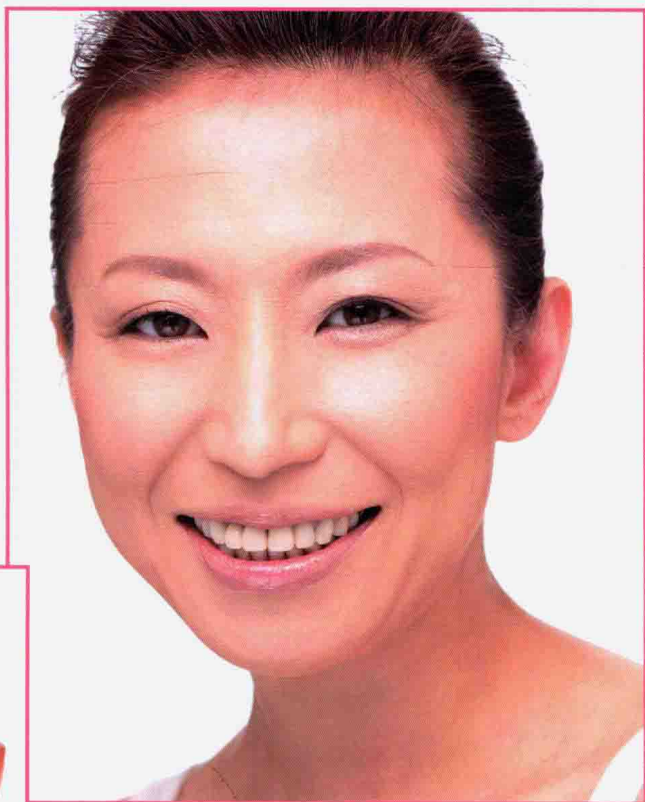
22 岁时画的包围式眼线，40 岁时再用会起反作用！



问题出在这里

将眼睛整只包住的少女风眼妆会突出大小眼、松弛的眼袋和黑眼圈等问题。太阳穴处的阴影也是整张脸看上去松弛的原因之一。

重新学
习后的
妆容



表情看上去也柔和了!

过了 33 岁以后，自然风的眼妆才能让眼睛看起来更大

要 点



用饰底乳将松弛的眼袋、太阳穴处的阴影遮盖住，提亮整体肤色。用眼线填满睫毛间的缝隙，用高光将光线集中在脸部中央，创造出富有弹性和光泽的肌肤。

目录



第1章

33岁开始需要了解的美妆常识

只有肌肤会随着年龄发生变化吗？ / 2

细纹和暗沉，只要盖住就可以了吗？ / 6

没有消耗的化妆用品可以一直用下去吗？ / 10

第2章

带来戏剧性变化的三大要点

用流线型腮红提拉脸部线条 / 18

用包住眼睛外围的大C形高光给阴影处打上光，瞬间

年轻5岁 / 22

下眼睑化妆术提拉眼部下方，立现紧致小脸 / 26

休息时间小专栏

美妆，改变的不仅是容貌，还有人生 / 30

第3章

33岁开始需要掌握的美妆基本功

底妆：用饰底乳和深色粉底打造熟龄陶瓷肌 / 32

眼妆：三色眼影打造眼妆，眼睛瞬间魅力四射 / 38

眉妆：短眉和清晰的眉下线条打造开心笑脸 / 48

腮红：朝着太阳穴方向的上升线条使脸部线条
显得紧致 / 54

高光：在意的脸部阴影，用高光来提亮 / 60

唇妆：将唇部画圆润，打造成成熟的性感 / 66

休息时间小专栏

将必需品集中收纳是快速完成美妆的秘诀 / 72

第4章

烦恼问题解答

腮红的颜色该怎样干净地显现出来? / 74

肌肤失去弹性导致眼尾的眼线很难画, 该怎么办? / 75

连饰底乳也遮盖不掉的暗沉该怎么办? / 76

年轻人的妆容好可爱, 我们可以活学活用吗? / 77

开始担心起额头上的皱纹! 该怎么做才能不增加呢? / 78

粉底不服帖, 该怎么办? / 80

不管用什么护肤品都感觉不到效果, 怎么会这样? / 81

想化出华丽的妆容, 含金银色亮片的眼影已经不流行了? / 82

为什么双眉的高度总是不一致? / 83

开始搞不懂自己适合哪种颜色的眼影了, 怎么办? / 84

第5章

33岁开始重新审视肌肤保养习惯

延缓肌肤衰老的保养习惯 / 86

33岁开始做的特殊护理 / 92

发音练习(魔力小脸操) / 93

淋巴按摩 / 95

头皮护理 / 96

后记 / 97



第1章



33 岁开始需要了解的 美妆常识



你是否还化着与 22 岁时一样的妆容？

22 岁和 33 岁在皮肤、骨骼和肌肉方面是存在差别的。

我们先从解决错误的认知开始吧。



只有肌肤会随着年
龄发生变化吗？

不！骨骼和肌肉也
一直在变化。

