

绝不可错过的心机化妆指南，
引领美肌新革命。

从简单的化妆基础到最潮流的
化妆技巧全部囊括，
让化妆烦恼统统归零。

时尚美妆
美妆界的必读圣经
款款迷人

我的心机 美妆书

日本主妇之友社◎编著
高 青◎译

我的心机 美妆书

日本主妇之友社◎编著

高 青◎译



海峡出版发行集团

福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP

FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

著作权合同登记号：图字13-2012-111
TITLE : [素肌力も美白力もUP！ 基本のスキンケア]
BY : [主婦の友社]
Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2012
Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the
Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.
Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

TITLE : [メイクの基本 ベース・アイメイク・チーク・リップ]
BY : [主婦の友社]
Copyright © Shufunotomo Co., Ltd. 2012
Original Japanese language edition published by Shufunotomo Co., Ltd.
All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the wr
Chinese translation rights arranged with Shufunotomo Co., Ltd.
Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

图书在版编目 (CIP) 数据

我的心机美妆书 / 日本主妇之友社编著；高青
译. —福州：福建科学技术出版社，2014. 6
ISBN 978-7-5335-4498-0

I. ①我… II. ①日… ②高… III. ①化妆 - 基本知
识 IV. ①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第025055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：邵嘉瑜
版式设计：柯秀翠

书 名	我的心机美妆书
主 编	日本主妇之友社
译 者	高青
出版发行	海峡出版发行集团 福建科学技术出版社
社 址	福州市东水路76号 (邮编350001)
网 址	www.fjstp.com
经 销	全国新华书店
印 刷	北京利丰雅高长城印刷有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 1/16
印 张	8
图 文	128码
版 次	2014年8月第1版
印 次	2014年8月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5335-4498-0
定 价	29.80元

书中如有印装质量问题，可直接向本社调换

目 录

3 提升“素颜力”的皮肤保养

19 解决你的烦恼 恢复素颜魅力

55 美丽女人正在使用的提升素颜力的32条秘诀

65 轻松按摩面部 提升素颜力

69 自然系化妆的基本技巧

81 提升眼睛魅力的强化课程

101 改变眉毛造型 提升印象

107 解决腮部与嘴唇的烦恼

113 打造时尚脸型的化妆实例集锦

119 当下最受欢迎的化妆技巧

123 化妆问题解决篇

我的心机 美妆书

日本主妇之友社◎编著

高 青◎译



海峡出版发行集团 | 福建科学技术出版社

THE STRAIT PUBLISHING & DISTRIBUTION GROUP | FUJIAN SCIENCE & TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.erlongbook.com

目 录

3 提升“素颜力”的皮肤保养

19 解决你的烦恼 恢复素颜魅力

55 美丽女人正在使用的提升素颜力的32条秘诀

65 轻松按摩面部 提升素颜力

69 自然系化妆的基本技巧

81 提升眼睛魅力的强化课程

101 改变眉毛造型 提升印象

107 解决腮部与嘴唇的烦恼

113 打造时尚脸型的化妆实例集锦

119 当下最受欢迎的化妆技巧

123 化妆问题解决篇



通过每天的积累
保持美丽容颜

提升“素颜力”的 皮肤保养

皮肤本身就具有自我清洁的能力，这就是所谓的“素颜力”。如果此能力下降的话，就会出现痘痘、毛孔粗大等皮肤问题！想要皮肤恢复最原始的“素颜力”，皮肤每天正确的保养护理非常重要。如果护理不当，即使用昂贵的化妆品保养皮肤，效果也不会太明显。重新审视一下自己以前的皮肤护理方式，做一个素颜美人吧！

首先确认一下自己的“素颜力”吧

☑ “素颜力”检测清单

- ☐ 平均每天的睡眠时间少于6小时
- ☐ 每晚入睡的时间非常不固定
- ☐ 休息日的前一天会不自觉地熬夜到很晚
- ☐ 休息日的时候会迷迷糊糊睡到下午
- ☐ 平时几乎不运动
- ☐ 由于工作或者人际关系经常感到有压力
- ☐ 为了促进新陈代谢会长时间泡澡
- ☐ 每天喝2L以上的水
- ☐ 每天都要一直坐着工作
- ☐ 在减肥
- ☐ 不喜欢吃蔬菜，几乎不吃
- ☐ 每周至少吃2~3次意大利面
- ☐ 饿了的时候经常会吃一些零食、面包
- ☐ 经常喜欢喝咖啡或者红茶类的饮料
- ☐ 经常抽烟
- ☐ 在生理期经常会情绪不稳
- ☐ 喜欢喝酒并经常参加聚会
- ☐ 被肩颈疾病所困扰
- ☐ 有手脚冰凉或者水肿现象

诊断结果

在学习正确的皮肤保养方法之前，首先来自我检测一下是否养成了美肤的生活习惯。有时候会意外发现自己有很多错误的习惯哦！

0~5个

【美肤】

保养皮肤，最重要的是养成良好生活习惯。如果继续保持现在正确的生活方式，并掌握正确的皮肤护理方法，美肤效果会更上一层楼！

6~10个

【普通皮肤】

肌肤没有明显的干燥问题，但因生活习惯等，可能有少许问题。特别是较疲惫的时候有可能会有一些肌肤问题……赶紧开始关注一下自己的生活习惯吧！

11~15个

【存在问题的皮肤】

生活中有一些习惯可能会对皮肤产生不良影响，从而导致的皮肤问题。如果状况一直这样下去，会加速皮肤老化。在进行皮肤护理之前有必要审视一下自己的生活习惯。

16~19个

【皮肤问题较严重】

此类人群生活习惯令人担忧，容易出现一些皮肤问题。且大部分人已经出现皮肤干燥等问题。如果想要重新拥有美肤，立马开始改变自己的生活习惯吧！

自认为最适合的洗面奶和洗脸方式的对错大测试

将脸部的灰尘洗掉是美肤第一步。但是在现实生活中，大部分人都按着自己的想法选用洗面奶，并有着自己的一套洗脸方式。首先让我们来确认一下自成一派的洗脸方式是否正确吧！

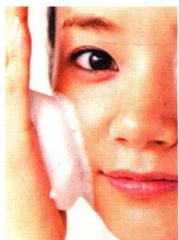
早上只用水洗脸

早上要**认真洗脸**！特别是**眼睛周围容易脏的地方一定要仔细清洗**

在早上的时候，脸部肌肤会有前一晚上涂抹的护肤品以及皮脂等排泄物，建议早上要用洗面奶仔细清洗脸部。



眼睛周围容易脏，要仔细清洗



让脸部和手之间形成丰富的泡沫，并轻轻地打圈清洗，尽量不要让泡沫消失。



当时间不充裕的时候，把洗面奶涂在脸上打出泡沫

正确的做法是：先将洗面奶在手中打出泡沫，然后再抹到脸上清洗，并且不要用力揉搓

如果在脸上打出泡沫，洗涤成分会直接接触皮肤，而且在打泡沫的时候避免不了揉搓面部！因此，应该充分地手上打出泡沫之后，再轻柔地清洗脸部，这是关键！



大部分情况下用温水洗脸，当化了妆的时候用热水洗脸

用温水洗脸，容易将各种污垢请洗干净



如果用热水洗脸，容易只清洗到脸的中心部分。在大多数情况下请用温水洗脸

当用热水洗脸的时候，下意识地会只清洗到脸的中心部分，而遗漏了其他地方。如果用温水（34~36℃）的话，洗面奶易乳化，清洗起来会相对轻松一些。



肌肤敏感型的人群可以重新审视一下自己的清洗方式，皮肤状况有可能会得到改善



一直使用同款洗面奶，肌肤反而变干燥

肌肤干燥有可能是清洗不当的缘故。注意一下，脸上是不是没有清洗干净，还残留洗面奶呢？

如果在使用洗面奶期间肌肤变干燥，有可能是因为清洗力度不够。因此，不仅要泡沫清洗干净，还要把发际线处残留的洗面奶清理干净。



把沾有专业卸妆剂的化妆棉放在眼皮上，停留几秒之后，再进行清洗



如果意识到皮肤暗沉并且有黑头，请把眼睛周围清洗3遍

用力搓洗可能是引起皮肤暗沉的原因。可以用专业卸妆剂进行清理

眼妆一定仔细清理干净。眼睛周围的皮肤非常脆弱，要用化妆棉沾取适量专业卸妆剂，轻轻将其擦拭干净。



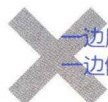
在有沙尘的干燥天气里只用清水洗脸

即使不洗脸也不能解决皮肤干燥的问题。最重要的是要做好洁面后的皮肤护理工作

在洁面后的30秒内是保湿的黄金时间。皮肤较干燥的人群是不是错过了这一最佳时间呢？湿润的皮肤较容易吸收化妆品或者润肤液等！



洁面后应立刻进行皮肤护理



一边用深层清洁油清洗，一边做皮肤按摩

可能会把皮肤中的水分吸收掉

如果深层清洁油清洁力度较好，且它在脸部停留时间过长，可能会把皮肤中含有的水分吸收掉。如果要做皮肤按摩，最好在皮肤护理的时候顺便用专业按摩膏按摩。



意识到鼻翼两侧的毛孔较粗就会用力搓洗

不能搓洗！可以用沾有专业卸妆剂的化妆棉的边角进行清洗

如果搓洗，不仅不能有效去除污垢，反而会引起皮肤暗沉。可以将沾有专业卸妆剂的化妆棉折叠一下，用边角的部分将污垢清洗干净。



01

提升素颜力的 洁面膏、洗脸方式

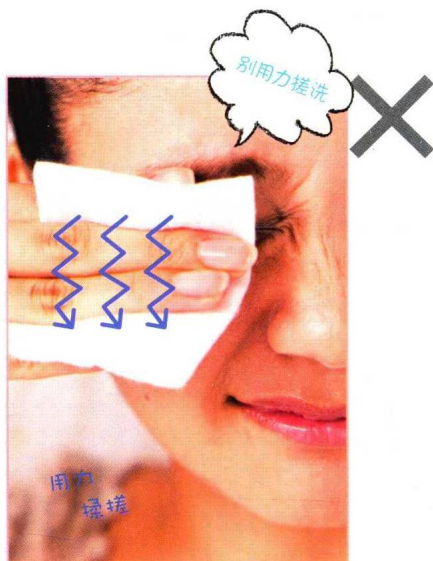
化妆的时候会花很多时间，但是在用洁面膏洗脸的时候会草草了事！这样的人是不是很多呢？用心化的妆就应该用心清洁干净，这非常关键。在此介绍正确的卸妆顺序以及详细步骤。

（STEP 1 重点将脸部的 妆卸掉）

1 化妆棉 2 张 + 专业卸妆剂 认真地将眼妆卸掉



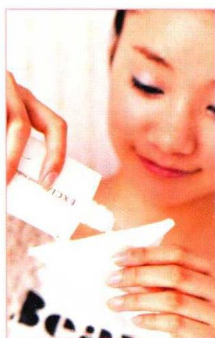
化妆棉沾一些眼部专用卸妆剂后，将其折叠，放在睫毛的下面。在睫毛的上面再放一张沾有卸妆剂的化妆棉，轻轻地放在眼皮上静止 5 秒钟后，然后慢慢揉搓即可。



2

化妆棉 1 张 + 专业卸妆剂

将眼影一扫而空



①

在化妆棉的对折处涂上专业卸妆剂,并将其均匀地分散到整张化妆棉上。



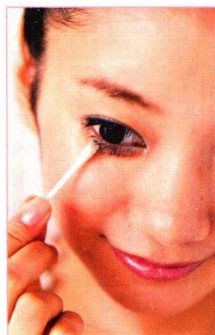
②

用中指将化妆棉按在睫毛上,停留5秒钟后,将残留的睫毛液擦掉。



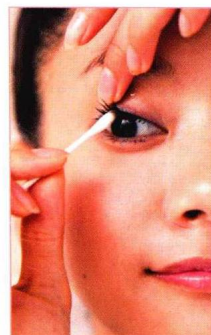
③

打开化妆棉发现眼妆已经转移到化妆棉上了。



④

卸下来的睫毛液容易粘在下眼皮上,可以用棉棒把下眼皮上的睫毛液轻轻地擦掉。



⑤

换一个干净的棉棒,将粘在睫毛根部的睫毛液擦掉。

将专业卸妆剂涂在化妆棉上面,然后放在眼睛周围停留5秒钟。将眼影彻底扫除!一只眼睛用一片化妆棉。最后用沾有专业卸妆剂的棉棒将残留有睫毛液的下眼皮以及睫毛根部等地方清理干净。

3

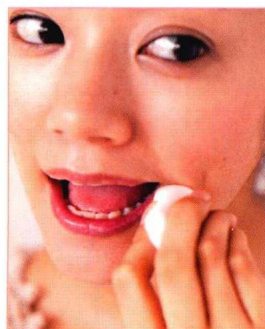
擦掉唇妆

用蘸有卸妆剂的化妆棉将唇部的妆卸掉。用手将脸颊往上提拉,并将嘴唇上,然后将化妆棉从嘴角向嘴唇中间仔细轻轻擦拭。嘴角以及唇纹处容易聚集口红及唇彩等,一定要仔细擦拭。



①

从嘴唇的外侧向中间擦拭的时候动作一定要轻柔,慢慢移动来回擦拭。



②

嘴角处比较脆弱,一定要用化妆棉的一角轻轻擦拭。



③

沿着唇纹的方向用化妆棉的一角从上至下慢慢擦拭。

STEP 2 将脸部的妆全部卸掉

1 将洗面奶分别涂在脸部的五大区域

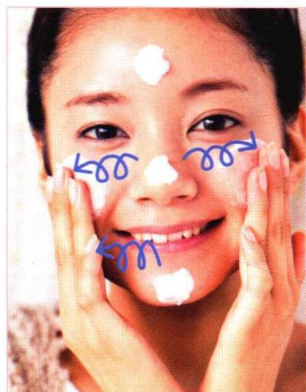


洗面奶用量大概为一元钱硬币大小

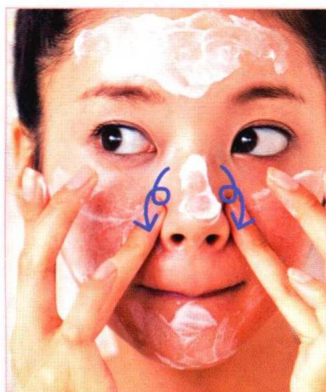
将洗面奶分别涂在额头、两颊、鼻子、下巴五个区域。洗面奶量掌握在一元钱硬币大小即可。不要心疼洗面奶，一定要涂抹足量。

2 将洗面奶均匀地涂抹在脸上

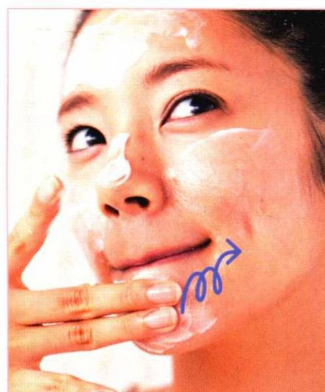
把洗面奶涂在脸上之后，用指腹将其涂抹均匀，轻轻地将洗面奶和妆融合在一起，慢慢地用指腹揉开，这时不能为了将污垢清除掉而用力揉搓。另外，不要遗漏了发际线以及脸颊两侧！



1 脸颊部分要用指腹轻轻打圈按摩。可以从脸颊等较大面积的部位开始涂抹。用手指第一个关节的指腹来按摩是关键。



2 像鼻翼等细节地方也要仔细按摩。用无名指在鼻翼以及眼睛周围等细节地方进行按摩。手指的动作一定要轻柔。



3 容易遗漏的下巴的部分也要仔细按摩。用中指和无名指轻轻地揉搓较粗糙的下巴以及嘴唇下面。

3 将污垢完全擦拭干净

把脸上的洗面奶仔细地擦拭干净是非常重要的一个环节。特别要用湿巾将污垢全部吸附干净。



① 用现有的湿巾把脸上的污垢以及洗面奶擦拭干净

用食指、中指、无名指将湿巾卷起来，在指尖的地方将湿巾翻折过来，制成一个湿巾垫。



② 用湿巾垫从脸颊内侧向外侧慢慢擦拭

用步骤①中做好的湿巾垫从脸颊内侧向外侧慢慢擦拭。另外一侧的脸颊擦拭时，可以把湿巾翻面，再如①整理好后再进行擦拭。



③ 湿巾垫上面沾满了粉底霜

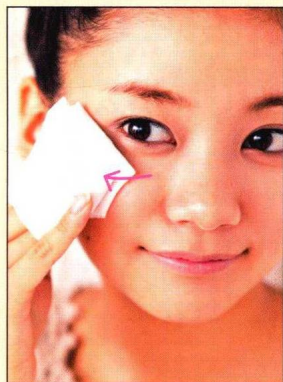
将湿巾的两面全部派上用场之后，将整个脸部包括发际线在内全部擦拭干净。用湿巾洗的脸比徒手清洗更加干净。



只是妆前霜
或是
妆前霜+粉底等

就算只是淡妆也要用湿巾垫仔细擦拭

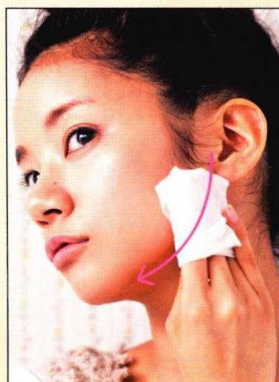
就算只是化了淡妆，也需要用洗面奶清洗，然后用手指将湿巾垫卷起来，从脸颊内侧向外侧仔细地擦拭干净。注意一定不要用力揉搓！



① 用湿巾从脸颊内侧向外侧慢慢擦拭，注意一定不要用力揉搓！

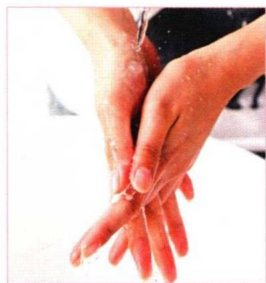


② 鼻翼等边边角角的地方也一定要用湿巾的边角仔细擦拭。



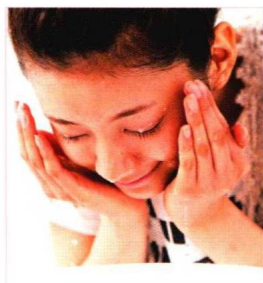
③ 妆非常容易残留在脸颊的两侧，这些地方也要用湿巾轻轻擦拭干净。

（STEP 3 仔细清洗）



1 用水把手清洗干净

注意手不干净或者残留有洗面奶等问题，要先将手清洗干净。这虽然是细节问题，但是非常重要，切记不要遗漏！



2 用温水洗脸

用温水或者清水先将脸部打湿。即使手洗得非常干净，但是如果脸很干，也不容易将洗面奶涂抹均匀。



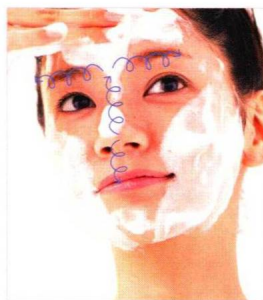
3 将泡沫放在手心里，即使手心向下，泡沫也不会掉下来，打泡到这样的程度是最合适的

将洗面奶放在掌心里，一点点地往洗面奶上面加温水，并打出丰富的泡沫。这个原理就像是打搅奶油一样地让空气混合到洗面奶中，从而产生泡沫，这是关键。检验泡沫是否合格的方法就是，让手心向下，如果泡沫不下落即为合格。



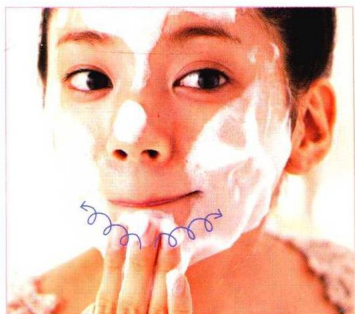
如果眼睛上面也有泡沫，会凭着自己的感觉洗脸，这样发际线以及其他细节部分会容易遗漏或者洗不干净。因此，洗脸时可以抬起头，对着镜子洗脸，就不会出现上述情况。

4 照着镜子把泡沫均匀地涂抹在脸上



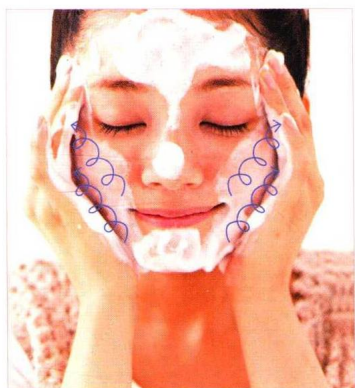
首先对容易出油的T字区进行清洗。用指腹将泡沫在该区域打圈。从脸颊的内侧向外侧慢慢按摩，动作要轻柔。

5 先清洗T字区



6 不要遗忘了下巴

将T字区域洗干净之后，不要忘了清洗容易藏污纳垢的鼻翼部分以及下巴。用指腹轻轻打圈按摩、清洗这些地方。感觉到粗糙的部分，则要更加注意按摩、清洗。

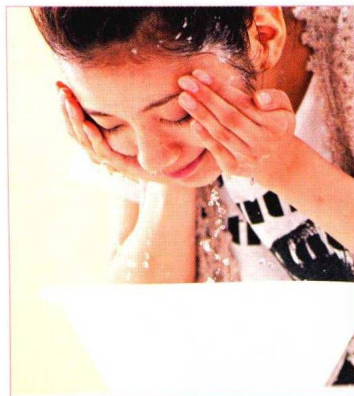


7 用剩余的泡沫清洗脸颊以及整张脸

容易干燥的脸颊可以放在最后清洗。将泡沫从脸颊内侧向外侧慢慢打圈、揉搓、清洗。用剩余的泡沫把眼睛周围清洗干净。

8 用温水仔细冲洗

如果洗脸水温度太高，会造成皮肤太干。所以，一定要用温水清洗，特别是从额头的发际线处直到脸颊两侧，都要仔细清洗干净。



9 用毛巾按压将水分吸收干

不要用家庭共用的毛巾。可以留一块专门用来擦脸的毛巾，仅在洗脸后擦脸用。在擦脸的时候力度一定要轻，轻轻地按压脸部，将水分吸干即可。



02

补充水分

刚洗完脸之后，皮肤处于零防备的状态。如果不进行进一步护理，会加重皮肤干燥的程度，因此要及时使用化妆水，让肌肤深处补充到足够的水分。根据季节的不同以及肤质的不同，需要选用清爽型、滋润型等不同类型的化妆水。



1 将化妆水涂满整个脸部

洗脸后的 90 秒之内涂抹化妆水来补充水分是必须遵守的规则。用整个手掌把化妆水从脸部中央位置开始向两侧横向涂抹。注意不要用力揉搓。



可以用化妆棉来涂抹化妆水

一定要照顾到细枝末节的部位

将化妆棉蘸满化妆水，然后按照图中箭头的方向进行涂抹。



2 轻轻拍打帮助吸收

毛孔较粗的部位可以重点涂抹。脸颊的部位涂抹化妆水的时候，要注意从下往上提拉拉着皮肤进行。涂抹之后轻轻拍拉帮助吸收。

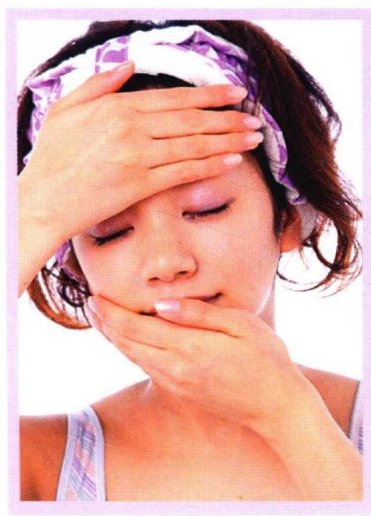


3 揉搓双手，给脸颊加热

双手合十揉搓，将手掌搓热。像加热护肤一样，可以促进化妆水的吸收。



- 4 按压脸颊**
用手掌按压脸颊肌肤3秒钟，按照图中①→③的顺序进行按压。



- 5 按压下巴以及额头**
用手掌按压下巴及额头，并保持3秒钟，这样可以促进水分充分吸收。



- 6 用手指按压外眼角和内眼角**
内外眼角是容易出现干燥细纹以及暗沉的部位。一定要养成习惯，按压外眼角和内眼角，不要揉搓。



- 7 确认皮肤将水分充分吸收**
用手指第一节和第二关节中间的部分按压脸颊的颧骨处。当皮肤捂热之后，可以更好地吸收水分，这时可再次涂抹一些化妆水。