

h i r o m i ' s
the
truth
of
化妆经典

〔日〕山本浩未 著
李雪梅 高颖 译

make up

工业出版社

hiromi's

ISBN 7-5019-2868-1



9 787501 928682 >

定 价: 36.00 元

the

truth

of

make up



图书在版编目(CIP)数据

化妆经典 / (日) 山本浩未著; 李雪梅, 高颖译.
北京: 中国轻工业出版社, 2000.6
ISBN 7-5019-2868-1

I.化... II.①山... ②李... ③高... III.化妆-图
集 IV.TS974-64

中国版本图书馆CIP数据核字(2000)第23911号

化 妆 经 典

原书名: メイクの真実

日本主妇之友社供稿

©主妇之友社所有

〔日〕山本浩未 著

李雪梅 高颖 译

责任编辑: 朱骏

出版发行: 中国轻工业出版社(北京东长安街6号 邮编:100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

印 刷: 北京瑞宝天和彩色印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2000年6月第1版 2000年6月第1次印刷

开 本: 787×1092 1/16 印张:6

字 数: 144千字

定 价: 36.00元

书 号: ISBN7-5019-2868-1/TS·1735

著作权合同登记 图字: 01-2000-0891号

·如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换·

the 化妆经典

〔日〕山本浩未 著
李雪梅 高颖 译

truth

of
make up



中国轻工业出版社

美是没有止境的 4

part one basic

第一部分 基础化妆必备的 10 种化妆用品 6

- 1 lotion
化妆水 “滋润肌肤”是化妆的第一步 8
 - 2 moisturizer
隔离霜 素面与彩妆的“粘合剂” 10
 - 3 concealer
遮盖霜 抹去皮肤瑕疵的“橡皮擦” 12
 - 4 foundation
粉底 “非均匀涂抹”是最大的诀窍 14
 - 5 face powder
粉 罩在皮肤上的轻柔面纱 18
 - 6 eyeshadow
眼影 用亮色与暗色的对比来突出眼部的立体感 20
 - 7 mascara
睫毛膏 能让眼睛看起来显得更大 22
 - 8 eyebrow
眉笔 只须描一下眉就可以使你面目一新 24
 - 9 lipstick
唇膏 振奋心情的“小饰物” 26
 - 10 cheek
腮红 微笑着涂腮红 28
- check point
化完妆后
做最后的修整 30
- tools
基础化妆应该
具备的几种工具 32
- colors
基础化妆时
颜色的选择 34
- cleansing story
早晨化一个漂亮的妆晚上
一定要彻底洗干净 36

part two spice

第二部分 做进一步的修饰,使你显得更加青春亮丽 40

- a high light
用亮色强调脸部的轮廓和立体感 42
- b face shadow
用暗色强调脸部的轮廓和立体感 44
- c eye light
突出眼部轮廓的亮色 46
- d eye line
突出眼睛轮廓的眼线 48
- e mascara
用睫毛膏强调眼睛的要点 50

f	trimming	
	突出眼睛的修眉方法	52
g	eyebrow	
	突出眼睛的画眉方法	54
h	lip line	
	用唇线突出唇部轮廓	56
i	lip gloss	
	突出唇部的唇彩	58

tools	
近于专业化妆技巧的化妆工具	60
colors	
令你品位出众的化妆品	62

part three technique

第三部分 不断完善化妆技巧,力求创造完美的妆容

64

j	concealer	
	掌握掩盖缺陷的专业化妆技巧,创造完美无瑕的肌肤	66
k	powder foundation	
	粉质粉底涂抹技巧	68
l	foundation	
	利用个性化的粉底创造出自然明快的肌肤	70
m	eyelash curler	
	正确熟练使用睫毛夹,创造卷翘的美丽睫毛	72
n	eyeshadow	
	涂抹眼影时,“晕色的手法”是决定成败的关键	74
o	eyeshadow	
	利用不同眼影的浓淡效果,可以自由表现眼部风采	76
p	eyeshadow	
	根据眼睛形状使用眼影粉,克服自卑感	78
q	eye line	
	要掌握“藏起来的眼线”和“看得见的眼线”两种画眼线的技巧	80
r	lip color	
	创造完美唇型的唇部化妆技巧	82
s	face color	
	彩色粉饼是皮肤的魔术面纱,巧妙地伪装一下就能够获得“完美的肌肤”	84

for good make-up	index
化妆环境的选择与化妆品的存放	86 常见的脸部问题及解决办法
92	
cleaning	watch your face
化妆工具的清洁与更换	89 脸上各个部位的名词解释
94	
touch up	for shopping
补妆的要点	90 化妆品购买指南
95	



美是没有止境的

我要成为化妆师！做出这个决定，是我在读中学3年级的时候。现在梦想实现了，我已经是一名出色的化妆师。我已经为不计其数的女士进行了形象设计（包括化妆、发型及服饰搭配），但我心里总有些遗憾的感觉，因为我最大的愿望是“想使日常生活中的你漂亮起来。”我认为化妆不仅仅只是为模特和演员这样的特殊人群服务的，而是应该通过化妆，使日常生活中的你变得更加美丽，使你能够不断地发现自身潜在的美，变得更加从容与自信。而我这本书，就是送给你的最好的礼物。

现在，各种女性杂志中有关美容化妆的版面多不胜数，其内容更是琳琅满目。一些专业

的美容师为杂志撰写“美容速递”这样的栏目,他们不仅具备专业的美容化妆技巧,而且掌握最流行的化妆趋势和最新的商品信息,并且紧跟时尚,不断地推陈出新。每个美容化妆的介绍都配有图片,比如在一个介绍眼部化妆的图片中,模特手持化妆刷,将其放在眼睑上,做出一个“照我这样做”的姿势,可是我看着这样的图片,总感觉哪儿有些不对劲儿……噢,对了,当你自己化妆的时候,眼神比照片中的模特更专注,并且嘴唇还会微微张开,因为这时精神特别集中。而模特摆出的那种优雅姿态,是绝对把妆化得完美的。另外,由于化妆刷柄会挡往上色的部位等原因,在拍照片的时候,刷柄的位置和方向也会有所改变……由于种种原因,导致杂志上的图片总是与实际操作有一定的差异,不能尽如人意。为避免这种现象,我在本书中力求以“最简单明了的语言,作出最准确的讲解。”首先,请你完成模仿模特的动作,包括模特的视线,手的位置,化妆刷、化妆笔的握法及其放置的位置和角度。在每一个步骤的要点处,我都会用准确的语言,深入浅出地讲解。为了使每一个人都能正确理解化妆的技巧和方法,每一篇都配有相应的图片,可以一目了然每一个步骤的要点,所以在你化妆的时候,可以将书放在镜前,一边看着图片,一边对照着你要化妆的部位,慢慢地进行练习。

我认为任何年龄的人,都有变得漂亮起来的可能。世界上没有丑的女性,只有不会打扮自己的女性。我希望生活中的每个女性都会越来越美,而美是没有止境的。如果这本书能对你有帮助,我会感到由衷的喜悦和满足。

山本浩未

part one

第一部分

10

基础化妆必备的 10 种化妆用品

有些人认为自己不会化妆,或者不知道究竟如何下手才好,还有些人从开始化妆起就频频遭受挫折,致使她们素面朝天,从此不再化妆,这真是太遗憾了。其实每个人都可以通过化妆,突出优点,掩饰不足,使自己变得更漂亮。为了这些人,我一直在寻找一种简单易学的化妆方法,一种使她们能够变得漂亮起来的捷径。什么材料才是真正必需的呢?有没有省时省力、简单便捷的化妆方法呢?许多人心里有这样的疑虑。作为专业美容师,我在工作经验和自己化妆体验的基础上,总结出了以下 10 个基础化妆的步骤所需要的化妆品和简便方法,请你充分利用手中现有的化妆品,补充其他不足的,坐在镜前,开始重新学习化妆吧!

这里介绍的化妆方法,简单方便,适用于从来不化妆的人,但对于那些已经初步掌握基础化妆方法的人,也同样有所帮助。如果你平时不知道化妆的某一步骤或者某些方面做得不太理想,那你只需要看相应的部分就可以了。如果碰到和你习惯使用的方法有差异的地方,就请你暂时忘掉过去的方法,试一试我教的新方法。然后根据自己的习惯,再从中选择一种更简单也更适合你的方法,反复练习,直到得心应手,完全掌握。这样,你每天只需少量的时间,就可以完成一个完美的妆容,让每一天都有一个美丽的开端。希望你能找到一种适合自己的基础化妆方法,使你变得更加迷人。

本书所介绍的化妆方法是非常简单易学的,也是最基础的。如果用服装作比喻的话,就像你衣柜中的黑色T恤和白衬衫一样简单、实用,不需要特别的服饰搭配,就可以穿得很漂亮。你可以通过简单的化妆方法,突出你的容貌和气质,你会感觉到自己比原来更漂亮了,即使没有过多的修饰也会使你看上去仪表出众,风姿绰约。一旦你掌握了这种最基础的化妆方法,就可以举一反三,其应用范围是无限的。你可以通过改变化妆色彩、化妆品的质地和所强调的部位的不同,变换出丰富多彩的化妆方式,紧跟时尚潮流,在任何场合都优雅得体,充分展现你的风采。

1 化妆水

“滋润肌肤”是化妆的第一步

将脸洗干净后,首先使用化妆水,用化妆水为皮肤补充充足的水分,事实上化妆就从这一步开始了。皮肤是由70%的水分组成的,但即使只是缺少一点点水分,我们的皮肤表面就会变得干燥紧绷,有些人还会出现发痒、起皮等现象。化妆水的作用就是给干燥的皮肤“喝水”,使其变得滋润。水分充足的皮肤看上去柔润光滑,即使不化妆也很漂亮。所以为了使化妆得完美,滋润皮肤这一步是万万不能缺少的。

目前很多人都使用化妆水,但我注意到大家涂抹化妆水的时候,用量非常不足,这就是为什么有人虽然使用了化妆水,但是皮肤还是很干燥的原因。只有化妆水用量充足了,才会给皮肤真正的滋润。正确使用化妆水的方法是用化妆棉涂化妆水,先用化妆棉蘸满化妆水,一直到化妆棉变得软塌塌的,然后再往脸上轻轻地涂抹。只有这样,才能使皮肤吸收到充足的水分。涂过化妆水后,脸上的皮肤就好像刚刚洗过那样湿漉漉的样子,这时最好用双手手指在脸部轻轻拍打,直到化妆水完全被皮肤吸收,没有多余的水分为止。喜欢园艺的人可能会觉得这种作法就像给花浇水一样,只有把水浇到好像马上就要从盆底渗出来的程度,才能把土壤浇透,使水分渗透到土壤的各个角落,排出土壤中的空气。化妆水与皮肤之间的关系也是如此。通过这种方法涂上化妆水的皮肤,感觉清新滋润,摸起来柔润光滑,看上去就像刚做过运动一样,亮丽而又充满生气。

市场出售的化妆水种类繁多,更有许多不同的品牌,让人看得眼花缭乱。化妆水除了具有滋润皮肤的基本功能外,还有保湿、收缩毛孔、柔肤等许多其他功能,真不知道如何选择才好。我认为选择的标准只有一条——那就是“涂上之后感觉良好”。这是因为我相信只有心里感觉舒适才会充分体现出皮肤的美,才能最大限度地对化妆的效果产生影响,充分体现出化妆的美感。所以,选择一种适合自己皮肤的化妆水,在化妆之前先通过具有提高化妆效果的化妆水来使皮肤和“心”得到滋润,我认为这是化妆之前最重要的一步。

Lotion



隔离霜

素面与彩妆的“粘合剂”

隔离霜就像一层透明的保护膜,在化妆之前涂在脸上,防止皮肤水分散失,同时也可以防止彩妆和紫外线及阳光照射对皮肤造成的损害。更为重要的是这层光滑透明的保护膜还具有修复脸部皮肤的作用,使皮肤凹凸之处变得平滑,提高粉底의附着力并使粉底涂抹得更均匀。从这种意义上来说,隔离霜就像是一种粘合剂,起着连接面部皮肤和化妆品的作用。

这里所指的“隔离霜”,并不专指某一种特定的护肤品,事实上,我们日常生活中每天都使用的日霜、乳液、美容液、防晒霜甚至普通的面霜等护肤品,都可以用来作为隔离霜。你可以从中选择出适合自己皮肤的一款,在化妆前作为隔离霜使用。虽然在脸上涂几种护肤品也不会有什么损害,但是如果涂得过厚的话,皮肤会感到闷热,还会导致化妆脱落。所以,我建议你最好只使用化妆水和一款隔离霜这种比较单纯的方法。

另外,像我们这样的专业化妆师,在给摄影模特化妆之前,一定会举行一个小小的“仪式”。这就是一边给模特按摩一边涂隔离霜。轻轻地、有节奏的按摩使面部皮肤运动起来,加快了血液循环的速度。这样按摩之后,无论模特怎样困倦的表情都会变得富有活力,并充满光彩。让紧绷绷的面部皮肤“运动”起来真是不可思议!通过按摩,化妆师的手轻轻接触模特面部皮肤,能够准确把握模特当天的皮肤状态,对决定化妆品的使用方面是极有意义的。你也不妨把它当作早上起床后的仪式试着做一下。

由眉间向上至额头发际,再轻轻按摩至鬓角处停止。1

快速由眉间沿鼻梁滑下,在鼻侧由下往上按摩。2

嘴的四周,由下巴中间开始,按摩过嘴角直至鼻下。3

两颊处边螺旋形画圈边向斜上方按摩。4

眼部的周围由眉头下开始到内眼角下面为止,沿着眼睛从内向外轻轻地画圈,然后轻按压眼部,再用指肚用力挤压太阳穴。5

眼睛易疲劳的人可以轻轻地挤压眼窝(眉骨的凹陷处)。6

用整个手掌尽力蒙住脸部皮肤挤压、按摩。7

如果感觉到某个部位的隔离霜涂得不够,可以再涂一层。相反,像T字带等易掉妆的部位,要用纸巾轻轻按压以吸掉多余的隔离霜。8



moisturizer



遮盖霜

抹去皮肤瑕疵的“橡皮擦”

遮盖霜有什么用处呢？如果有人问这样的问题，我的回答就是：它就像抹去皮肤瑕疵的橡皮擦，你可以用它把皮肤上不尽如人意之处都盖住，就像用橡皮擦掉纸上的污渍一样。不仅使用方便，而且效果显著。它能遮盖脸部出现的褐斑、黑眼圈、粉刺留下的疤痕、鼻翼四周的黑头、皮下迸出的血管等瑕疵，还可以遮盖皱纹及皮肤松弛等原因而出现的多余的暗影。抹上遮盖霜之后，脸部的皮肤看上去就好像“擦”干净了。因为不可能有完美无瑕的皮肤，所以每个人都会有那么一两处想要遮盖的部位。遮盖霜就是为了掩饰这些瑕疵的必备之物。

你可能会产生一种错觉，认为这种产品是专门为讲究化妆效果的人士设计的，而我的想法正好相反。因为每个人都想用粉底来遮盖皮肤上的瑕疵，结果往往因为涂得太厚而使得整个面部看上去很不自然，这是很失败的。相反，如果用遮盖霜涂抹皮肤上有问题的部位后，再薄薄地涂上一层粉底，皮肤看上去就显得自然健康。可以说，遮盖霜是非常适合于那些想要自然的化妆效果以及初学化妆的人使用的。

1

遮盖霜颜色的选择很重要，建议你选择与自己的肤色相近或稍微亮一些的，以便取得自然的遮盖效果。遮盖霜有许多种，而且对于不同的瑕疵，使用的方法也不同（具体使用方法将会在第 66～67 页详细说明），这里我先介绍简单的用法，对任何类型的瑕疵都适用。

2

先用小刷子或无名指取出一点遮盖霜轻轻地拍打在有问题的皮肤上，为什么要用无名指呢？因为只有无名指可以在不受任何外力的情况下轻柔地与皮肤接触。

3

把遮盖霜涂在有问题的皮肤上之后，再用无名指把遮盖霜轻轻晕开。并不是把涂有遮盖霜的部位全都晕开，而是要尽量把它的边缘与周围皮肤的连接处涂匀。

4

并不是要把褐斑和黑眼圈全都遮盖上，正确的说法应该是只遮盖到不是特别明显（自己已不是很介意）的程度，只有这样，才能使整体的化妆效果看起来很自然。

concealer



遮盖霜效果显著,涂抹时切忌过多。当然,如涂抹一遍效果不明显的话可再涂薄薄的一层,涂抹量以皮肤瑕疵看不见为佳。



foundation

大面积涂抹！

涂抹粉底的时候，要充分利用中指和无名指的前两个指节，把粉底大面积平滑地涂抹。通常蘸一点儿粉底细细地涂往往会造成颜色深浅不均匀或是粉底涂得过厚等现象。

