

魅力 Book

优雅美人妆

[日] 西山舞颖 著
樊颖 译

提升高雅气质的清新丽人靓妆法则

魅力四射的美妆黄金定律

打造粉嫩的娇人美肤

解消自身烦恼的制胜化妆技巧

 中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

优雅美人妆 / (日) 西山舞著; 樊颖译. —北京: 中国轻工业出版社, 2004.1 (2004.3重印)
(魅力 Book)

ISBN 7-5019-4096-7

I. 优… II. ①西…②樊… III. 女性—化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 079490 号

NISHIYAMA MAI NO MEIKU RESSUN

© MAI NISHIYAMA 2002

All rights reserved.

Originally published in Japan by SEIBIDO SHUPPAN CO., LTD., Tokyo,
through TOPPAN PRINTING CO., LTD.

策划编辑: 龙志丹

责任编辑: 杨 柳 责任终审: 孟寿萱 封面设计: 李云飞

版式设计: 姜 涛 责任校对: 燕 杰 责任监印: 胡 兵

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

印 刷: 北京国彩印刷有限公司

经 销: 各地新华书店

版 次: 2004 年 1 月第 1 版 2004 年 3 月第 2 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 7-5019-4096-7/TS · 2416 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2003-5239

读者服务部邮购热线电话: 010-65241695 85111729 传真: 85111730

发行电话: 010-88390721 88390722

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

Email: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社读者服务部 (邮购) 联系调换

40121S3C102ZYW

魅力 *Book*

优雅美人妆

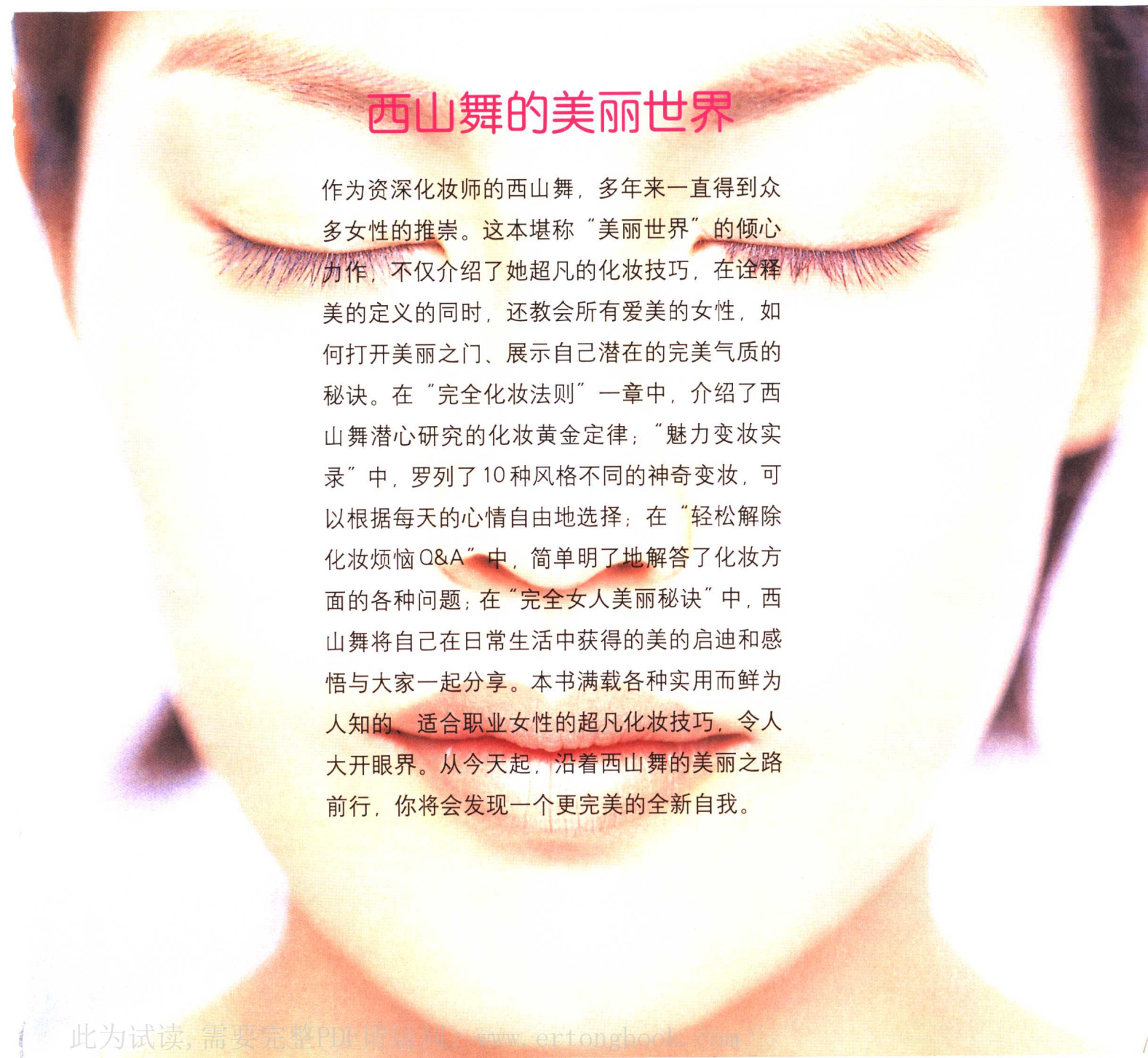
[日] 西山舞 著

樊颖 译



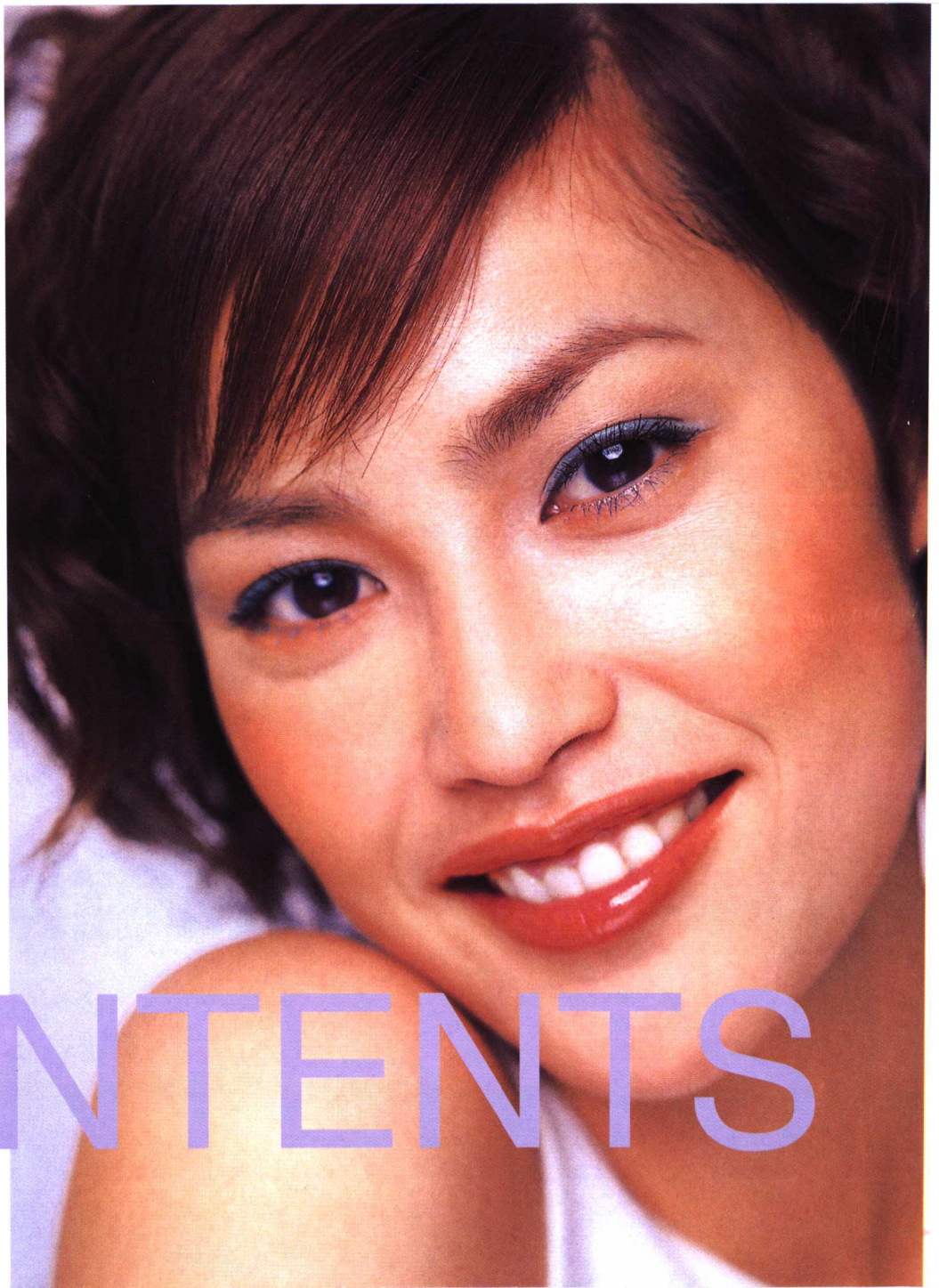
 中国轻工业出版社





西山舞的美丽世界

作为资深化妆师的西山舞，多年来一直得到众多女性的推崇。这本堪称“美丽世界”的倾力力作，不仅介绍了她超凡的化妆技巧，在诠释美的定义的同时，还教会所有爱美的女性，如何打开美丽之门、展示自己潜在的完美气质的秘诀。在“完全化妆法则”一章中，介绍了西山舞潜心研究的化妆黄金定律；“魅力变妆实录”中，罗列了10种风格不同的神奇变妆，可以根据每天的心情自由地选择；在“轻松解除化妆烦恼Q&A”中，简单明了地解答了化妆方面的各种问题；在“完全女人美丽秘诀”中，西山舞将自己在日常生活中获得的美的启迪和感悟与大家一起分享。本书满载各种实用而鲜为人知的、适合职业女性的超凡化妆技巧，令人大开眼界。从今天起，沿着西山舞的美丽之路前行，你将会发现一个更完美的全新自我。



CONTENTS

目 录

6



Part I

完全化妆法则

64



Part III

轻松解除化妆烦恼

42



Part II

魅力变妆实录

76



Part IV

完美女人美丽秘诀

Part I
完全化妆法则



THE
RULE
OF
MAKE
UP

化妆有自己的法则。法则这个词，虽然听上去有些生硬，让人觉得不容易掌握，其实，就是指技巧和要点，其中并没有过于复杂的技术。现在就向你介绍，也许你一直以来都在找寻的、最有效的专业化妆技法。试试吧，当你看到镜中那张时尚而个性的脸，一定会惊叹不已。

护肤



底妆



粉妆



彩妆



遮瑕



修整



肌肤护理最为重要 保持肌肤的美丽本色

“化妆效果取决于护肤”这句话并不是夸大其词。不论多么完美的妆容，如果皮肤原本的状态不好，妆容很快就会面目全非。让我们来再次审视自己的护肤过程，看看问题到底出在哪里？

让肌肤呈现自然健康状态，是护肤的最高境界

光洁健康的肌肤会使妆容持久动人。在基础护肤中，洗脸是最重要的一个环节。如果脸部的污垢没有彻底洗净，无论在上面涂什么，都不容易被皮肤吸收。洗脸后必须依次涂上化妆水和乳液。如果肌肤没有烦恼，基础护肤就足够了。对于问题肌肤，可以根据自己的皮肤状态，加入一些其他必要的护理，比如眼角出现细纹就涂上眼霜。特别要注意的是颈部，无论你拥有多么年轻的容貌，护理不佳的颈部也会在不经意间泄漏年龄的秘密。所以，千万不要忽视颈部的护理。

Importance of Skincare

1. 洁面

无论是否化过妆，都要做到双重洁面。由于污垢容易溶解于油分中，所以，首先要从洁面油开始。它能很好的溶解毛孔中积存的油脂，而且感觉柔滑，不会给肌肤带来负担。

先用手蘸取洁面油，在脸部打圈按摩，再加少量的水，使洁面油乳化成白色，这样，毛孔中的污垢会随水一起浮在肌肤表面，然后用温水洗净。由于热水会使肌肤变得干燥；冷水又难以洗净污垢，所以最好用温水洗面。



2. 洗脸

下一步是洗脸。将洗面乳置于掌心，并揉出丰富而有弹性的泡沫。不要直接揉搓皮肤，要将泡沫轻轻拍在脸上，利用泡沫的弹性来清洁脸部。使用海绵等洁面工具，可以轻松揉出丰富泡沫。先用温水洗净脸上的泡沫，然后用冷水冲洗面部，以收紧皮肤。

3. 化妆水

涂化妆水的要诀在于使化妆棉浸满化妆水。保湿是缔造美丽肌肤的关键。先用化妆棉擦拭脸部和颈部，使化妆水浸透肌肤，然后用化妆棉轻拍脸部，起到收紧皮肤的作用。用手掌涂抹化妆水也可以，但是由于手部温度的影响，建议使用化妆棉，有助于收紧皮肤。

4. 乳液

涂上化妆水后要立即再涂上乳液，乳液的作用就是在水分蒸发前，给肌肤覆盖上一层油膜。如果为了防止干燥，就涂上厚厚的一层乳液也是不必要的。正确做法是在涂过化妆水后，用按摩的手法涂上薄薄一层乳液。用手掌轻抚肌肤，直至乳液全部被吸收。油性肌肤的人，最后要用手指擦去鼻翼两侧多余的油分。

Part1 柔润清爽的健康美肌是缔造完美妆容的根源

化妆水起到替代汗水、乳液起到替代皮脂的作用。它们作为肌肤的一层人工保护膜，保持肌肤滋润，保护肌肤不受外界刺激。

正确护肤的方法

双重洁面+保湿

眼角

眼角部分的皮肤较薄，是最容易干燥、出现细小皱纹的部位。按摩时不要过于用力。可以用化妆棉浸满化妆水后敷在眼角处，或是涂上眼霜来防止干燥。如果出现黑眼圈，要注意充足的睡眠。

T形区

即使是干性肌肤的人，T形区也会感到有些油腻，容易长粉刺。为防止妆容脱落，洁面时要仔细清洗T形区，并用浸满化妆水的化妆棉冷敷，涂乳液时不要过量，涂薄薄的一层即可。



嘴角

嘴唇和嘴角也是容易干燥的部位，从鼻子到嘴角的笑容纹，随着年龄的增加日益明显。在护理时可以涂两次化妆水，并且适当多涂一些乳液。嘴唇上涂抹润唇油后贴上保鲜膜，保湿效果更好。

脸颊

脸颊是脸部较高的部位，容易受紫外线的影响而长出色斑和雀斑。可以用具有美白效果的化妆水、乳液来进行护理，或者使用UV产品来抵御紫外线的伤害。



STEP 1

洁面

洁面与洗脸的双重清洁

1. 取适量洁面油，在脸部画圈按摩。
2. 加少量的水按摩，使洁面油乳化成白色，再用温水洗净。
3. 把洗面乳在掌心揉出丰富而有弹性的泡沫。
4. 将泡沫轻轻拍在脸上，利用泡沫的弹性来清洁脸部。
5. 先用温水洗净，最后用冷水收紧皮肤。



STEP 2

化妆水

充足补充水分

1. 化妆棉浸满化妆水。
2. 用化妆棉擦拭脸部和颈部，使化妆水浸透肌肤。
3. 然后用化妆棉轻拍脸部，收紧皮肤。



STEP 3

乳液

迅速在肌肤上覆盖一层保护膜

1. 涂上化妆水后立即涂乳液。
2. 边按摩边涂匀乳液。
3. 用手掌轻抚肌肤，直至乳液全部被吸收，感觉皮肤可以吸附在手指上。
4. 油性肌肤的人，最后要用手指擦去鼻翼两侧多余的油分。

洁面、涂化妆水、抹乳液，从简单的护肤三部曲开始自己的“美丽之旅”吧。要点在于彻底洗净污垢，注重保湿。每日的基础护理是缔造美丽肌肤的关键。“水分充足，控制油分”是美肌的基本原则。

打好底妆 提升魅力指数

所谓底妆，就是护肤之后为上粉底做准备，即化粉妆的前奏。有了底妆做基础，化妆的效果将大幅提升。

选择适当的化妆底液至关重要

以前，化妆底液的主流产品大都较极端，只是利用色彩互补的原理，遮盖肌肤上的瑕疵。使用这种化妆底液，刚化好妆时光彩照人，妆容脱落后肤色就会显得非常污浊。现在的化妆底液改变了以往“遮盖”的观念，注重焕发肌肤内部的光彩。利用光的效果营造出肌肤的透明感。涂上一层，肌肤就会变得晶莹润泽，富有立体感和透明感。

选择一款适合自己的化妆底液尤为重要，选择时要着重于和粉底搭配及自己希望营造的妆容效果。特别推荐能够遮盖毛孔，具有UV功效，使妆容清爽透明的多效型化妆底液。

Improving the face value

Point

客观地选择化妆底液

营造效果

- ◎ 亮泽肌肤——营造具有自然光泽的肌肤，呈现珍珠般的质感。
- ◎ 平滑肌肤——感觉润滑，肤如凝脂。
- ◎ 亚光肌肤——爽滑且具有亚光质感。

消除肌肤烦恼

- ◎ 遮盖毛孔和皱纹——使凹凸不平的肌肤变得光滑。
- ◎ 控制皮脂——调整皮脂，防止妆容脱落。

特殊功效

- ◎ UV ——抵御紫外线，防晒等级用“SPF”和“+”来表示。
- ◎ 修正肤色——消除肌肤发红、色斑等烦恼，带出“好脸色”。





由内而外焕发光彩的亮泽肌肤

爽滑而富有光泽的蛋白肌

现在流行的肌肤光度，既不是亮闪闪的，也不是亚光效果，而是介于两者之间的半亚光肌肤。表面爽滑、内部润泽的完美感觉，使妆容显得分外自然。营造半亚光肌肤的化妆底液里，含有偏光性的珍珠粉，使肤色均匀而通透。



显现优雅韵味的亚光肌肤

无懈可击的古典美人肌

亚光的柔美质感能给人高贵的印象。为使肌肤免于干燥，基础护肤要认真做好。营造亚光效果的化妆底液中，含有控制皮脂分泌的成分及亚光微粒。上粉妆时应该选择同类型的亚光粉底，以获得更完美的质感。



粉妆美人的肌肤光润宛如白璧

粉饼的优点

- ◎ 便捷地上妆过程，在争分夺秒的早晨尤显重要。
- ◎ 繁忙时也能迅速而轻松地补妆。
- ◎ 营造亚光效果，细腻的粉质使油性肌肤也能轻松拥有爽滑感觉。



化妆效果的 70% 取决于粉底①

“化妆底液 + 粉底 = 化妆的基础”。令肌肤粉润动人的基础粉底，是使彩妆绽放灿动光彩的要素。从粉底的选择，到扑粉及营造灵透质感，每一步都是走向成功的关键。

Making of the skin base

粉饼

粉饼与粉底液的区别消失了！

以前我们总有这样的印象：粉饼适合油性皮肤，粉底液适合干性皮肤，粉饼营造爽滑感，粉底液营造光泽感。可是最近粉饼和粉底液之间，似乎不那么泾渭分明了。粉饼增加了润泽感觉，粉底液添加了爽滑的质感。

另外，粉底的品质不断提高，能缔造出“润泽而富有立体感的自然肌肤”。粉饼的长处在于它的形状，小巧的粉盒使用方便，得到广大职业女性的青睐。推荐使用质感介于粉饼和粉底液之间、形状呈粉饼状的干湿两用粉底。

选择时最好在脸上或者擦在涂了乳液的手背上试试，不要选择粉质过于松散的产品。手部肌肤比脸部干燥，如果手背上不涂乳液，很难试出效果。



1 用海绵蘸取适量粉底

握住海绵的中部，食指轻轻按着海绵的中心处蘸取粉底。如图，附着在海绵上的粉底呈三角形。注意不要用力过猛蘸取过多粉底。



2 先从脸颊开始涂

首先从脸颊内侧开始，向脸颊外侧涂抹，这里多涂一些粉底也没关系。如果想掩盖色斑、雀斑和肌肤发红的地方，在完成1~5步之后，再蘸取适量粉底，轻拍在相应部位。



3 T形区的凸凹部位要仔细涂抹

接下来按照额头→鼻子→下颈的顺序涂抹。涂鼻翼部分时要将海绵对折，细心涂抹凸凹的部位。T形区容易脱妆，所以不能涂得过厚。在皮肤较薄而且经常活动的部位涂上过多的粉底会很快脱落，破坏妆容的完美印象。



4 用海绵边缘在下眼睑处涂上薄薄一层粉底

下眼睑处用海绵上剩下的粉底就足够。涂得过多，粉底会进入细小的皱纹中，使皱纹更加明显。下眼睑处皮肤较薄，而且经常处于活动状态，粉底很容易堆积。所以要诀就是，粉底要尽量涂得薄。



5 别忘了脸和颈部的交界处及脖颈侧面

最后在脖颈侧面涂上粉底，使侧面也楚楚动人。另外，别忘了脸和颈部的交界处。

