

魅力 Book

可爱美人妆

[日] 千原惠子 著
小 媛 译

轻松变身吸引力100%的灵动俏美眉

体验色彩的游戏心情

放射出灿动光彩的超凡美妆秘诀

为清纯美少女量身定做的快乐化妆术

 中国轻工业出版社

龙 Book

可爱美人妆

[日] 千吉良惠子 著

孙 媛 译



Make-up
for
lovely beauty

中国轻工业出版社

图书在版编目(CIP)数据

可爱美人妆 / (日) 千吉良惠子著; 孙媛译. — 北京: 中国轻工业出版社, 2004.1 (2004.8 重印)
(魅力 Book)

ISBN 7-5019-4098-3

I. 可… II. ①千…②孙… 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 081444 号

CHIGIRA KEIKO ZETTAI KIREI NI NARU MEIKU — MAKING HAPPY

© KEIKO CHIGIRA 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: 黄 薇 责任校对: 李 靖 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 8 月第 3 次印刷

开 本: 889 × 1194 1/24 印张: 3.5

字 数: 76 千字

书 号: ISBN 7-5019-4098-3/TS · 2418 定价: 18.00 元

著作权合同登记 图字: 01-2003-5240

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联系调换

40769S3C103ZYW



千吉良惠子的快乐宣言

为清纯美少女量身定做的
千吉良惠子流派的美妆绝招
轻松而效果超群的快乐化妆术
最大限度地发挥自身魅力
打破平日的“旧框框”
跟随千吉良惠子的快乐宣言
尽情享受冒险的乐趣
感受化妆的变幻魔力
变身可爱的精灵
体验自在的幸福心情
闪现青春活力的靓丽妆容
令心情轻舞飞扬
创造美的过程如此乐趣无穷

可爱美人妆

目 录

contents

6 Part1 轻松打造可爱妆

- 8/Step1 底妆
- 18/Step2 眉妆
- 24/Step3 眼妆
- 30/Step4 睫毛妆
- 34/Step5 唇妆
- 38/Step6 腮红

46 Part2 幻彩魅力妆

- 49/ 唯美精灵妆
- 50/ 纯真天使妆
- 53/ 柔美玉女妆
- 54/ 东方风韵妆
- 57/ 酷感流行妆
- 58/ 性感阳光妆
- 61/70年代古典妆
- 62/ 波西米亚妆

64 Part3 魅力局部妆

- 67/ 醒目美眼
- 72/ 唇彩魔法

74 Part4 肌肤美人的妆前护理

- 75/Step1 化妆水
- 76/Step2 乳液
- 77/Step3 按摩
- 78/ 护肤极品大揭秘

79 Part5 个性妆攻略

- 79/ 美妆配色技巧
- 81/ 美女类型测试

82/ 摄影手记

84/ 千吉良惠子的快乐世界





Part 1

轻松打造可爱妆

Step1
底妆

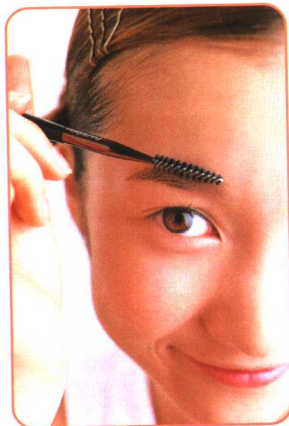


用“手”完成底妆
是基本法则

Step2
眉妆



描匀眉色
是轻松拥有
漂亮美眉的
关键



Step3
眼妆



巧妙运用色彩，营造出灵动美眼

make for Basic

完美健康的肌肤、闪亮清澈的双眸、娇艳动人的美唇……想成为绽放青春活力的清纯靓丽美少女，其实很简单。千吉良惠子流派的快乐化妆技巧，轻松而效果超群，最大限度地展现出各部位的魅力。



Step4 睫毛妆

纤长的睫毛
是释放“美
眼魅力”的
要点



Step5 唇妆



女孩子的杀手锏，丰润红唇的快速化妆法

Step6 腮红



介绍4种腮红化妆技巧。通过腮红变化完成闪亮形象



底妆

底妆重要的不是去“隐藏”肌肤，而是要“激发出肌肤自身”的美丽。基础底妆要从肌肤护理的阶段开始做。涂粉底前，首先要给予肌肤充足的滋润，使肌肤爽滑起来。接着涂粉底，肌肤就会由内而外产生出与粉底自然融合的光泽及生动感。用底霜和遮盖膏来改善肤色，消除黯斑、黑眼圈等肌肤问题，也是一定要遵守的原则。底妆是打造肌肤完美质感、决定整体化妆效果的“美丽之源”。想拥有诱人美肤，就一定要认真地做好每一步哦！

1. 化妆水

用蘸满化妆水的化妆棉，顺着脸部由里向外涂擦。擦完脸颊、额头、下巴后将化妆棉对折，再继续按揉鼻尖、鼻翼、眼下部等细小的部位。然后换一片新的化妆棉，和开始时一样，蘸满化妆水后夹在食指和无名指之间，在整个脸部轻轻地拍打上化妆水。通过这两个过程，水分能充足地渗透肌肤，获得更持久的保湿效果，令肌肤变得更为柔软、细嫩。

✿ 在涂化妆水的过程中，随着肌肤逐渐变干燥，化妆水会被皮肤不断地吸收。在水分没有充分渗入肌肤之前，应该反复进行“涂擦—拍打”的过程。想要判定水分是否充足时，可以用手指触摸面部。肌肤表面如果非常湿润，就表明保湿步骤已完成。另外，建议使用保湿力强的滋润型化妆水，但在夏季等出汗较多的季节，最好选择感觉清爽的调理型化妆水。



2. 乳液

擦完化妆水后要涂抹乳液，给肌肤补给油分。开始时和擦化妆水相同，在肌肤表面轻轻地涂一层。接着稍微弯曲手掌，由于手掌比较温热，能提高乳液的渗透效果，配合肌肤的凹凸曲线轻柔地按压，使其与肌肤能更好的融合。边确认乳液与肌肤的融合程度边轻轻地揉擦。

有人认为只要给肌肤补充水分就可以了，省去了擦乳液的程序。如果水分和油分的获取量不平衡，肌肤就不能呈现出健康的光泽和质感。另外，同避免水分不足一样，也应该重复涂擦乳液。



3. 纸巾吸油

使用化妆水和乳液后，要用面巾纸吸掉残留在肌肤表面多余的油分。将面巾纸对折，贴在脸上，用手掌轻轻按压。为了使纸巾与肌肤轻柔地贴合，应使用较薄的面巾纸。

Point

如果肌肤表面残留过多乳液的油分，肤色粉底液就不容易均匀地附着在肌肤上。所以，用纸巾吸油这一步骤是必不可少的。

4. 肌色粉底液

起到调整肤色并锁住水分的作用，使粉底与肌肤的吸附效果及遮盖力更理想。先从脸颊、额头、下巴等较大部位开始涂，再薄薄地涂在眼部等细小部位。“肌色粉底液”就像是肌肤和粉底之间的“过滤器”一样，可以减轻粉底对肌肤的伤害。

塑造色泽自然的完美肌肤，底霜是绝对不可缺少的。肤色暗淡或不匀、毛孔粗大及斑痕等肌肤的烦恼，利用底霜可以很轻松地解消。底霜具有遮盖毛孔的功效，可以使凹凸不平的肌肤变得光滑，能够遮盖住皮肤上的瑕疵等等。根据肌肤的不同状况，选择相适应类型的底霜，即使不涂较厚的粉底，也能够拥有洁净无瑕的妆容。





粉底

为了打造自然立体的美肌质感，一定要掌握“不均匀”的底妆技巧。不要一下子将粉底涂满整个脸部，要根据不同部分细致地调整薄厚程度。用手指涂粉底，避免局部涂得过厚是关键。

5. 脸颊

粉底要从占脸部面积最大的脸颊处开始涂。先从一侧脸颊涂起。关键是要把粉底置于脸颊的最高处，沿脸部的轮廓线，呈放射状延伸开。这样，脸颊中央处较明显的粉刺或红块，就能很理想的被粉底完全遮盖住，并随着粉底向外侧逐渐淡开变薄，就可以给人自然而完美的感觉。

Point

用手指晕开粉底是关键。指部的体温可以使粉底变得柔软，增强延展性和附着力。



粉底是打造丝绸般美丽肌肤的法宝

手感柔顺细滑、延展性好的粉底，巧妙的利用光的作用，使肌肤呈现健康本色。

Point

如果在鼻尖涂过多粉底的话，就会显得过亮，而使鼻尖看起来过长。应该用指部将粉底仔细地晕开涂匀，使光泽通透自然。切忌在鼻尖添加粉底的用量。粉底的用量要根据不同部位而有所区别，并非涂得越多效果就越理想。

6. 鼻尖—下巴—鼻梁—另一侧脸颊

不添加粉底，继续用手指将粉底延伸至鼻尖、下巴和鼻梁。鼻翼等细小的部位容易涂擦不均匀，要用指尖配合凹凸部位涂抹。毛孔过于粗大的地方，可以反复多涂几次。完成细小部位后，再在另一侧脸颊上加入粉底，按照与步骤5相同的方法涂开。



7. 额头

在额头的中心处涂上粉底，左右晕开至太阳穴、鬓角处，再沿发际呈放射状淡开。用手指的指腹快速涂开是关键。



Point

炎热的夏季使用果冻型粉底或凝胶型粉底，对肌肤造成的负担会很小。对于油性皮肤或是粉刺较多的皮肤，应尽量避免使用含油分多的粉底霜，应选择水质的无油粉底。

8. 下眼皮

下眼皮边缘是容易出现皱纹的地方，所以不要再添加粉底，接着步骤7，用手指沿眼皮的鼓起处轻轻地晕开。需要特别注意的是：手指的力度不要过大，并用无名指从眼角向眼梢的方向晕开是关键。如果反方向涂抹的话，会因和肌肉生长的方向相反，而形成皱纹。



9. 上眼皮

在双眼的上眼皮中央涂上点状的粉底。然后晕开至睫毛根部和眉毛下方的整个眼皮。用粉底遮住眼皮的“肌肤本色”，涂眼影时，能获得更清晰的色彩效果。



海绵

海绵是“打造美丽肌肤”所必需的工具。用手指涂开粉底后，再用海绵擦抹一次。需要涂薄的地方用海绵轻轻地擦；需要加强遮盖力的地方用海绵边按边轻拍。



10. 面部轮廓线

用手指将粉底涂开后，接着用海绵由面部内侧向外侧擦匀粉底。最初从面部轮廓线开始。用海绵从面部擦向颈部，使粉底变薄、均匀过渡至颈部，将面部轮廓线与颈部形成的分界线自然地连接上。

✿ 海绵能够吸取残留在面部多余的粉底，令粉底显现出更为平滑细腻的完美效果，并增强了粉底和肌肤的附着力，演绎出自然的透明美感。



11. 额头

用海绵从额头部分向面部轮廓线轻轻擦匀粉底。发际是容易涂擦不均而出现粉纹的部位。另外，如果发际处的粉底涂得太多的话，也会显得妆化得过于厚重。注意不要忘了鬓角的外侧也需要仔细擦匀。



12. 鼻翼

把海绵对折弯曲，用折角部分轻轻涂擦鼻翼的周围。鼻翼的边缘处最容易涂花，经常出现粉底不易附着或因粉底过多而形成的固体小块，所以，沿着边缘的凹陷处滑动海绵是关键。

Point

皮肤过于干燥时，可将粉底与精华素或乳状粉底按 1:1 的比例混合后再使用，使皮肤较容易吸收，粉底就能清爽持久一整天。



13. 拍打

脸颊、T形区、下巴处要用海绵拍打。通过轻轻的拍打，可以使着色均匀，消除细纹。肌肤和粉底能更紧密地融合，并产生出透明感。用海绵恰到好处地拍打，形成自然的阴影，表现出柔和的立体感。

遮盖霜

14. 上眼皮

从上眼皮中央开始，到睫毛边缘和眉毛下方，通过上下两个步骤，用手指轻轻地遮盖霜整体抹匀。遮盖霜可以用来消除上眼皮处的黯斑，很好地保证了眼影的上色效果，使眼影的色彩更加亮丽迷人。



消除脸部烦恼的遮盖霜

质感细腻、融合性好的遮盖霜，一直都是千吉良惠子女士的爱物。使用时最好选择比肤色稍亮一些的色调，遮盖效果会更理想。



15. 下眼皮

为了消除黑眼圈或斑痕等肌肤烦恼，并增强局部的高光效果，在下眼皮处要大面积涂抹上遮盖霜。将遮盖霜呈放射状涂在下眼皮处后，在连接眼梢、眼角下方和鼻翼边缘处的三角形区域涂开。下眼皮的边缘处也要仔细地涂抹上。

Point

遮盖霜涂在下眼皮的时候，由于遮盖霜容易堆积在下眼睫毛的边缘处，所以涂的时候注意不要紧贴睫毛根部，应该先涂在距离下眼睑一根手指宽的地方，再仔细地晕开至眼睑处。



16. T形区 & 下巴

为了塑造出富有立体美感的妆容，在T形区和下巴的暗区涂上亮色的遮盖霜，以提升局部的高光效果。T形区是指从两眼中间到左右鼻翼的连接额头与鼻梁的位置。下巴的暗区是从下嘴唇下方至下巴略微凸起处的部分。

扑粉

扑粉起到固定粉底、使妆容更持久的定妆作用。是增加脸部透明度、使肌肤亮丽动人的“魔法面纱”。

17. 脸颊→整体

用粉扑蘸上散粉后，轻轻地将粉扑向内侧边扑边揉，去掉粉扑上多余的浮粉，使粉扑毛缝间的粉变得均匀。先从脸颊处开始，按照与涂粉底相同的顺序扑匀整个脸部。滑动粉扑并轻拍面部，在遮盖住毛孔的同时，获得清爽的效果。鼻子周围、眼睛下部等细小的部分，要将粉扑弯曲对折后用角部细致地轻按。



使肌肤呈现透明质感的散粉

含有珍珠微粒的散粉，打造出明快而通透的肤色。干爽的粉质与柔和的质感，与肌肤的附着力超群，是拥有完美妆容的制胜法宝。

