

IN·风尚系列

微化妆

说明书

テンプレートで簡単!こつきんメイク

基于面部骨骼和肌肉结构的
化妆技巧

(日) 横山惠子 ■ 著
李鹏程 ■ 译

本美妆女王特讲

最东方、最潮流、最简单的微化妆术

要多简单有多简单的化妆技巧,让你轻松拥有明星气质,10分钟变身化妆高手!

连续26周
稳居日本亚马逊
畅销榜NO.1



金城出版社
GOLD WALL PRESS

微化妆

说明书

テンプレートで簡単!こつきんメイク

(日) 横山恵子 ■ 著
李鹏程 ■ 译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

微化妆说明书: 基于面部骨骼和肌肉结构的化妆技巧 /
(日) 横山惠子著; 李鹏程译. —北京: 金城出版社, 2011.9
ISBN 978-7-5155-0057-7

I. ①微… II. ①横… ②李… III. ①化妆—基本知识
IV. ① TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第167604号

Thinking of finishing technique by Yokoyama Keiko

Copyright © 2009 Yokoyama Keiko

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by Gold Wall Press

All rights reserved

Original Japanese language edition published by South Mill Publishing House, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with South Mill Publishing House, Inc.
through SanMay International Media (BeiJing) Co., Ltd

微化妆说明书: 基于面部骨骼和肌肉结构的化妆技巧

出版人 王吉胜
作者 (日)横山惠子
策划人 王喻飏
策划编辑 夏青
责任编辑 张朴远
文字编辑 罗鑫宇
开本 880毫米×1230毫米 1/32
印张 4.5
字数 102千字
版次 2011年10月第1版 2011年10月第1次印刷
印刷 北京金瀑印刷有限责任公司
书号 ISBN 978-7-5155-0057-7
定价 26.80元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街十一区37号楼 邮编: 100013

发行部 (010) 84254364

编辑部 (010) 64200125

总编室 (010) 64228516

网址 <http://www.jccb.com.cn>

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010) 64970501

版权所有 违者必究

序言 从“零”到“有意义”的化妆

“什么样的粉底和口红才相配？”

“不知从何下手画眉毛？”

“眼线画不出来？”

.....

虽然这几年女性化妆高手突然大增，但是在杂志上有关的化妆问卷及演讲会上所提出的问题，仍脱离不了这些基本问题。

此外，也有这样的问题出现过：“按照杂志上的教法依葫芦画瓢，但所得到的效果却大不相同”、“杂志上的模特儿都太美丽了，所以不能当做参考范本”，等等。

在现今的世界中有许多关于化妆品的信息及情报，但却因为没有使用技巧或是对化妆的认定有误，而导致这些难得的情报白白浪费。化妆的目的在于使人变得更“美丽”。亲爱的读者们，你想不想从不会、不懂化妆的情形中跳脱开来，成为成功的化妆高手呢？当你在阅读本文之前，请先

确认下列事项：

- 你是否知道自己脸部的优点及缺点的所在呢？
- 你想借由化妆达成什么样的形象呢？

这两点与化妆技巧占有相同重要的地位。

“化妆”就是展现自己脸庞的优点而掩盖缺点。如果不仔细考虑的话，会将自己的缺点暴露无遗。

在化妆之前有一项非常重要的作业，就是对着镜子找出自己对脸部的喜好部位。例如，“我喜欢自己的眉形”、“双颊红红的很可爱”，等等。对自己脸庞有基本的认识之后，才能发挥脸部的优点而掩盖缺点。

然后再仔细考虑自己所希望成为的形象。但不能只是随便地说：我想变得“更漂亮”或是“更可爱”。

你必须更详细地描述，例如，“可爱中带点美丽”、“像女人般的可爱”，如此才能清楚知道自己所需要的化妆品及化妆技巧。

只有在了解自己及所希望达成的形象之后，才能进行以下的化妆步骤。

当你实际开始化妆时，希望你能记住下列事项：

- 化妆最具效果之处在于肌肤、眼睛、眉毛及嘴巴。

在化妆时，只要在这些部位稍加修饰即可。如果不仔细考虑的话，化完妆的效果可能会与你预期的结果大不相同。如果你能彻底了解这些重点部位，那么你就可以花最少的时间而得到最大的效果。有时甚至无需化妆品，也能创造你所需要的透明感。

在化妆及完成后，希望你们注意的事项：

- 活用技巧创造平衡感。

与技巧一样重要的就是平衡感。即使化妆技巧再高明的人，如果没有平衡感的话，就会破坏整体的感觉，而无法发挥魅力。从平衡感可看出一个人的个性及风格。只要按照下列步骤进行的话，就可获得平衡感。

首先是整体平衡化妆。在肌肤、眼睛、眉毛、脸颊及嘴巴涂上薄薄一层淡妆。试试看可以淡到什么样的程度。如果有比较突出的部位，就必须再减少此部位的化妆量。

然后使用相同化妆品，在各个部位上涂上浓妆。对于只使用淡妆的人而言，无法理解浓妆所产生的效果。所以在上浓妆的同时，或许能找到适合自己的化妆量，还有，当你上完浓妆之后会发现一个全新的自己，或许比你淡妆时更具魅力。所以，你千万不要放弃尝试的机会。

在确定自己的魅力及缺点之后，接着就是各个部位的平衡化妆法。

首先，要设法掩盖自己的缺点。例如，调整唇线。可利用唇笔修正唇线，或是涂上接近肤色及鲜艳的口红，好让整个嘴唇看起来不会太突出。不论是使用何种方法都要谨记一个原则，那就是不可涂得过浓。

接下来，要强调自己所具魅力之处。对着大镜子化妆，然后在你感觉非常棒的瞬间就停止化妆。此时的整体感觉一定是到目前为止的你最具魅力的化妆，应该最能符合你的形象。

化妆的重要步骤，包括了解自己想成为什么样的形象、化妆技巧及平衡感等。或许你会觉得“非常麻烦”，但是如果你能坚持每一个步骤的话，那么你就一定可以找到最适合自己的化妆方式。

虽然目前在市面上有许多关于化妆的资料，但是到目前为止，仍有许多人无法掌握化妆技巧。

我非常讨厌“变身”这个词。身为女人，一定会有一种与生俱来的魅力，只是看你如何去运用这一种魅力罢了，这绝对不是“变身”。

在这本书中，我依自己的经验，将创造美丽的基本过程及一些秘密技巧，介绍给每一位爱美的女孩子。

老实说，让自己变得更美丽的方法其实很简单，不需要什么复杂的技巧，只要掌握化妆的要诀及考虑方向就可以了。这本书对于那些对化妆没有自信的人是非常有用的。当然本书也包含了很多高难度的化妆技巧，可供对此非常纯熟的女性参考。

如果能够借由这本书让各位享受到化妆的乐趣，并达到“美丽”的目的，那就是我最大的愿望了。

目录

序 言 从“零”到“有意义”的化妆

第一章 粉底：塑造肌肤立体感

比技巧更重要的事情……10

粉底化妆技巧……20

Q&A 创造美丽肌肤的秘诀……23

专栏一 不会失败的基本色……26

专栏二 你的粉底是否涂得过多？……27

第二章 眼影：打造眼际、眼角的差别

忘掉已认定的印象……30

眼影化妆技巧……40

Q&A 创造美丽眼睑的秘诀……42

专栏一 不会失败的基本色……44

专栏二 创造单色的色彩层次感……45

第三章 眼线：令人印象深刻的明眸

眼睛突出你的表情……48

眼线化妆技巧……57

Q&A 创造美丽双眼的秘诀·····	59
专栏一 不会失败的基本色·····	61
专栏二 如果眼线画得歪七扭八·····	62

第四章 睫毛：创造脸庞立体感

魅力双眼炼成术·····	64
睫毛化妆技巧·····	73
Q&A 创造美丽眼睫毛的秘诀·····	75
专栏一 不会失败的基本色·····	77
专栏二 正、侧脸看睫毛·····	78

第五章 眉毛：画出理想眉形

决定美人脸型的平衡化妆法·····	80
眉毛化妆技巧·····	91
Q&A 创造美丽眉形的秘诀·····	91
专栏一 不会失败的基本色·····	97
专栏二 画眉的每一个步骤都要确认·····	98

第六章 双颊：自然华丽为最佳

腮红的效果·····	100
双颊化妆技巧·····	107
Q&A 创造美丽脸颊的秘诀·····	109
专栏一 不会失败的基本色·····	111
专栏二 涂上腮红更显自然·····	112

第七章 口红：打造迷人的微笑

唇形创造“自我色彩”……114

双唇化妆技巧……121

Q&A 创造美丽唇形的秘诀……123

专栏一 不会失败的基本色……125

专栏二 最适合自己的颜色……126

第八章 各式风格的化妆方法

个性风格的化妆方法……128

通勤风格的化妆方法……129

靓丽风格的化妆方法……130

自然风格的化妆方法……131

可爱风格的化妆方法……132

中性风格的化妆方法……133

时尚风格的化妆方法……134

附录 重新上妆的重点

后 记

第一章 粉底：塑造肌肤立体感

比技巧更重要的事情

粉底是否将自己的肌肤完全掩盖住了呢？有许多人觉得，要在自己脸上涂上一层粉底才会觉得安心，也不管粉底是否能增加肌肤的美感。

在自己脸上涂上厚厚一层粉底的人，往往容易涂得不匀称，反而使自己的脸庞看起来脏脏的，给人一种不够明亮的感觉，真是可惜。

脸部的整体感觉取决于肌肤，但它无需大量及复杂的技巧，即使少量的粉底也可以创造自然立体且美丽的脸庞。只要你在化妆时，能稍微注意一下使用粉底的技巧及重点就可以了。

当然，化妆不一定非得使用粉底不可。对于肌肤肤质好、要求重点式化妆法的人而言，即使不涂粉底也无妨。

不过，在涂上粉底后再化妆，可增加化妆的华丽感。例如，在结婚仪式中，如果不上粉底就没有办法与华丽的礼服相称，反而会使自己看起来没有精神。

但如果到海边游玩穿着泳装时，如果涂上粉底的话，看起来就会非常

不协调。到海边游玩，害怕脸庞被晒伤时，可以在脸上涂上乳液以取代粉底。这样不仅可以保护美丽的脸庞，也可以防止粉底因流汗而产生脱落的现象。如果你在化妆时，能够搭配服装及场合随机应变，那么就会随时给他人留下“美丽”的印象了。

粉底创造自然立体感的五大要素

1. 涂抹方向决定自然感
2. 创造脸部中央部位的立体感
3. 粉底置于额头中央下方往外涂抹
4. 指尖残留部分涂抹于发际、鼻下方及下巴线
5. 完成后以海绵晕开效果更佳

让你的肌肤更加细致、美丽



化妆秘诀

· 使用物品

液状粉底或粉状粉底

海绵

蜜粉

粉扑

化妆高手的使用方法

液状（用于脸部阴暗处等大面积处）

液乳状（使用方法与液状相同，但效果较液状为佳）

液条状（用于遮盖褐斑、雀斑及青春痘等部位）

细笔（绘笔即可）

- 分量

一次所需用量约为直径一公分的圆形大小，置于指尖上

- 所需时间

基本涂法：三分钟（依自己的感觉迅速将粉底涂开，接着以海绵晕开效果更佳）

简单易懂的粉底用语



· 脸颊中央：内眼角至鼻翼以及下眼睑阴蔽处横向至外眼角所连接的范围

- 鼻梁：由眉间至鼻头前端
- 发际：额头与发根附近
- 轮廓：下巴与脖子的交界处

涂抹粉底

粉底纲要



脸部中央部位的完成度取决于粉底。

①脸颊 ②轮廓 ③脸颊 ④鼻子下方、下巴 ⑤鼻梁 ⑥鼻头 ⑦额头

切记，粉底涂抹方向是由内往外。