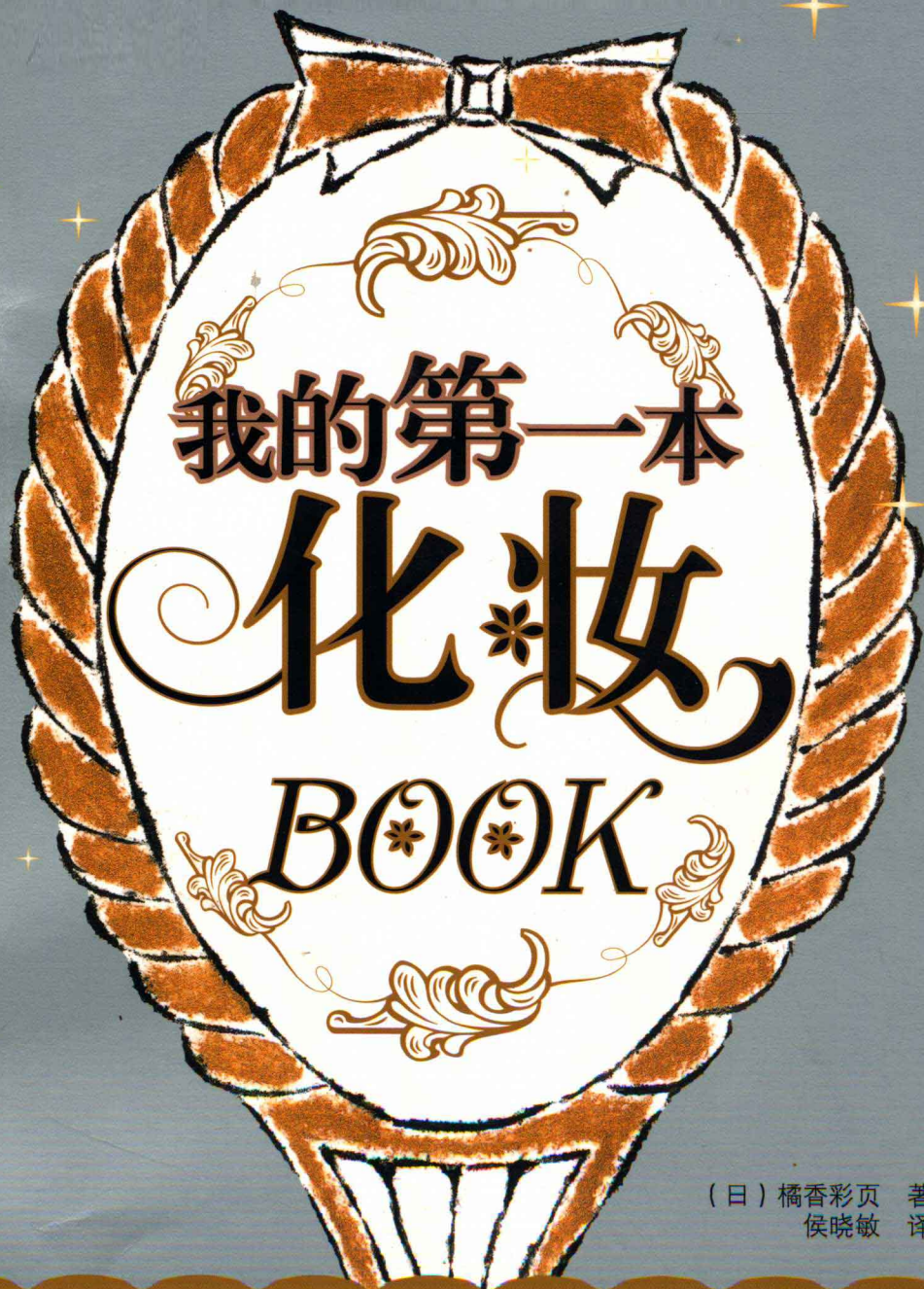




(日) 橘香彩页 著
侯晓敏 译

日本化妆界第一团队“橘香彩页”
倾力打造系统化妆教程

No.1

与《我最想要的化妆书》并列

“亚洲女性最青睐的化妆书”

- ◆打造透明感十足的底妆
- ◆轻松化出精致柔和的腮红
- ◆简简单单就能让双眼变大、有神
- ◆选择适合自己的眉形的黄金法则
- ◆水润润的唇妆使妆容更完美



辽宁科学技术出版社
LIAONING SCIENCE AND TECHNOLOGY PUBLISHING HOUSE



3: [メイクの基本BOOK]

1: [ORANGE PAGE]

Copyright © 2007 ORANGE PAGE

Original Japanese language edition published by THE ORANGE PAGE INC.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without the written permission of the publisher.

Chinese translation rights arranged with THE ORANGE PAGE INC.

Tokyo through Nippon Shuppan Hanbai Inc.

©2010, 简体中文版权归辽宁科学技术出版社所有。

本书由日本株式会社ORANGE PAGE授权辽宁科学技术出版社在中国范围内独家出版简体中文版本。著作权合同登记号: 06-2010第60号。

版权所有·翻印必究

图书在版编目(CIP)数据

我的第一本化妆BOOK/(日)橘香彩页著;侯晓敏译.—沈阳:辽宁科学技术出版社,2010.10

ISBN 978-7-5381-6615-6

I.①我… II.①橘…②侯… III.①化妆—基本知识 IV.①TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第162368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:李伟

装帧设计:刘敬利

出版发行:辽宁科学技术出版社

(地址:沈阳市和平区十一纬路29号 邮编:110003)

印刷者:北京天成印务有限责任公司

经销者:各地新华书店

幅面尺寸:185mm×260mm

印张:5.5

字数:33千字

出版时间:2010年10月第1版

印刷时间:2010年10月第1次印刷

责任编辑:谨严

责任校对:合力

书号:ISBN 978-7-5381-6615-6

定价:29.00元

联系电话:024-23284376

邮购热线:024-23284502

E-mail: lnkjc@126.com

<http://www.lnkj.com.cn>

本书网址: www.lnkj.cn/uri.sh/6615

我的第一本化妆

B.O.C.H.



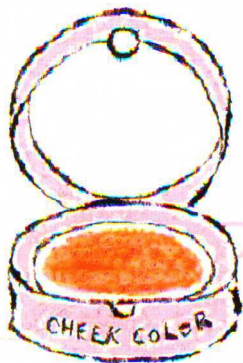
(日) 橘香彩页 著
侯晓敏 译

辽宁科学技术出版社
· 沈阳 ·



对自己的化妆技术有**自信**吗？

“开始化妆已经是好多年前的事了。通过一些化妆杂志或与朋友们交换化妆心得，渐渐地形成了一套自己风格的化妆习惯。但是，是否真正合适自己，是否能够百分百展现自己的魅力，不得而知。最近，总是觉得皮肤黯淡无光泽，但又找不到有效的遮盖方法。总是以同一类型的眼妆示人，让自己在公司里看起来有些呆板……”如果你有以上这些疑问和困惑，就请认真地读一下本书吧。



一起来掌握优雅自然的 “化妆基础”吧

我们的目标就是打造人见人爱的“优雅自然”的妆容。化妆是每日都必做的功课，所以技巧上要尽量地简单且方便，而且，还要有用最少的化妆品打造出最完美的妆容这样的意识。在这样的化妆理念基础之上，本书从底妆的上妆方法开始，依次对眼睛等各部位的妆容以及修理指甲的技巧等方面进行基础至高级的详细易懂的介绍。为我们做讲解的是活跃于当前日本杂志和广告等领域的发型师、化妆师竹轮理惠女士。那么，马上开始我们的“蜕变计划”吧。



目录

Contents

第 1 章

比素颜更自然更漂亮的 底妆技巧..... 6

Natural Base Makeup

基础底妆.....	8
通过高光提升脸部的立体感和透明度.....	12
既不堵塞毛孔又能遮盖两颊恼人的粗大毛孔.....	13
遮盖细节部位的色斑, 打造“无瑕的肌肤”.....	14
点亮粉饼的“隐形珍珠”.....	15
不同场合的肌肤打理方法.....	16
专栏1 有了这些, 化底妆变得更容易.....	18
专栏2 底妆课堂Q&A.....	18

第 2 章

完美的腮红打造出自然的 “幸福面容”.....20

Noble Cheek Makeup

基础腮妆.....	22
只需变换腮红颜色即可轻松实现大变身.....	24
专栏1 腮妆课堂Q&A.....	24
专栏2 有了这些, 涂腮红变得更容易.....	25
清晨护肤经.....	26
紧急时刻的护肤经.....	30

第 3 章

打造出水汪汪大眼睛的 简单眼妆.....32

Simple Eye Makeup

基础眼妆.....	34
双色眼影的巧妙搭配让眼睛散发出成熟魅力.....	38
通过睫毛造型改变眼睛形象.....	40
休息日的眼线液化妆技法大挑战.....	42
用闪粉眼影来打造华丽感的眼妆.....	44
专栏1 眼妆课堂Q&A.....	45
专栏2 有了这些, 眼妆变得更容易.....	46

第 4 章

选择适合自己的眉形, 打造清新的小脸效果.....48

Natural Eyebrow Makeup

基础眉形.....	50
边对比边修整是使眉形左右对称的窍门.....	52
用染眉膏可淡化过浓的眉毛颜色.....	53
通过修剪眉毛的长短来打造不同的形象.....	54
专栏1 眉妆课堂Q&A.....	55
专栏2 有了这些, 眉妆变得更容易.....	55

第5章

打造丰润双唇的唇妆 56

Luscious Lip Make up

基础唇妆.....	58
用遮瑕膏打底能使红色唇膏更加明艳动人.....	60
唇蜜搭配唇线笔的使用可提升双唇的精致感.....	61
打造嘴角微微上扬的“微笑双唇”的技巧.....	62
专栏 唇妆课堂Q&A	63
补妆技巧.....	64
完美洁面法.....	66

第6章

自己就能完成的简单指甲护理 68

Self Nail Care & Art

基础指甲护理.....	70
公司白领也可拥有可爱又漂亮的美甲.....	72
专栏1 美甲课堂Q&A	74
专栏2 有了这些，指甲护理变得更容易	74
提升肌肤透明度的“刮脸”术.....	75

第7章

四种不同类型的妆容示范 78

Makeup Sample

与很重要的人一起度过的日子里选择的粉色女人味儿妆.....	80
外出游玩时的糖果色休闲妆.....	81
散发着冷艳魅力的知性妆.....	82
充满成熟温婉气质的优雅妆.....	83
化妆工具的清洁.....	84
专栏 化妆工具的专用清洗剂可以将污垢彻底清除.....	85

书眉

章节的标题。各章索引部分的颜色各不相同。

章节内介绍的具体内容。
(此处的书眉仅为示例)

How to use This Book

本书的使用方法

化妆时的顺序正如一章的介绍顺序一样。奇数页上的书眉可以让你方便地找到想看的内容。

参与该日本原版书的创作人员

艺术指导/设计

日高庆太

设计

都筑麻美子 (monostore)

摄影

内山功史<人物>

高桥进 (CRACKER STUDIO) <商品>

造型设计

木川真理子

模特

Adriana、Karine Chu、川崎由花、Josi、高桥美纪

肌肤护理监修

吉木伸子 (吉木皮肤科诊所银座)

插图作者

岸部真由子、洼田睦

内文

小田芳枝

DTP

金内智子

协助摄影

代官山工作室

策划编辑

大塚真里

责任编辑

高野博美

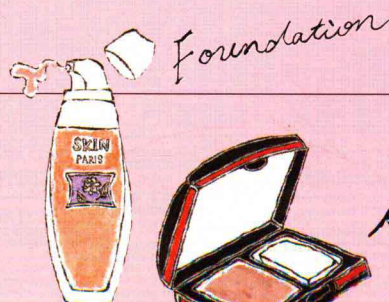
第 1 章

比素颜更自然 底妆技巧

Natural Base Makeup

打造自然底 妆所需的 基本工具

Basic Item
for
Natural Base Makeup



Foundation

粉底

根据个人喜好选择液状或粉状任意一款即可。上妆效果可参考本书中的图示。



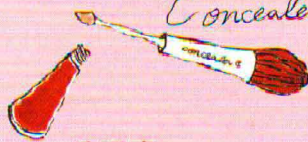
Base

隔离霜

在涂粉底前使用，可改善皮肤的黯淡无光泽。也可提高妆容的保持效果。



Concealer



遮瑕膏

可遮盖色斑和黑眼圈等脸部瑕疵，避免底妆上得太厚。



Concealer brush

遮瑕笔

遮盖一些小色斑、粉刺等，用手指上妆的话遮盖效果不佳，而使用遮瑕笔会比较方便。

Face powder



散粉

擦完粉底后，定妆时必不可少的东西。化自然妆的时候，可选用透明色或淡淡的米黄色。

更漂亮的



干干净净的肌肤是 一切妆容的基础

干净整洁的肌肤本身就会散发出充满活力的魅力。反之，若肌肤黯淡无光泽，再精致的妆容也无济于事。因此，认真地学好底妆技巧是很重要的。从使用基本的粉底和遮瑕膏开始，到掌握自然的高光技巧，再到打造精致的肌肤，最后，可以熟练地一分钟即完成基本的休闲妆。从中一定可以找到适合你的方法！

基础底妆



Basic Technique



如果仅用粉底遮盖色斑或脸部黯淡的话，很容易造成妆容过厚。而同时使用隔离霜和遮瑕膏的话就能避免这一点。巧妙地搭配使用，薄薄地即可打造出透明的、宛如素颜般自然的底妆。

Base

用隔离霜遮盖面部的色斑



薄薄地涂抹

取适量隔离霜（珍珠粒大小即可）在手掌上，用指腹轻轻揉取，薄薄地、均匀地涂在脸上即可。顺序最好是从脸部中心向外侧涂抹。

根据自己的
肌肤特质选择
隔离霜的颜色

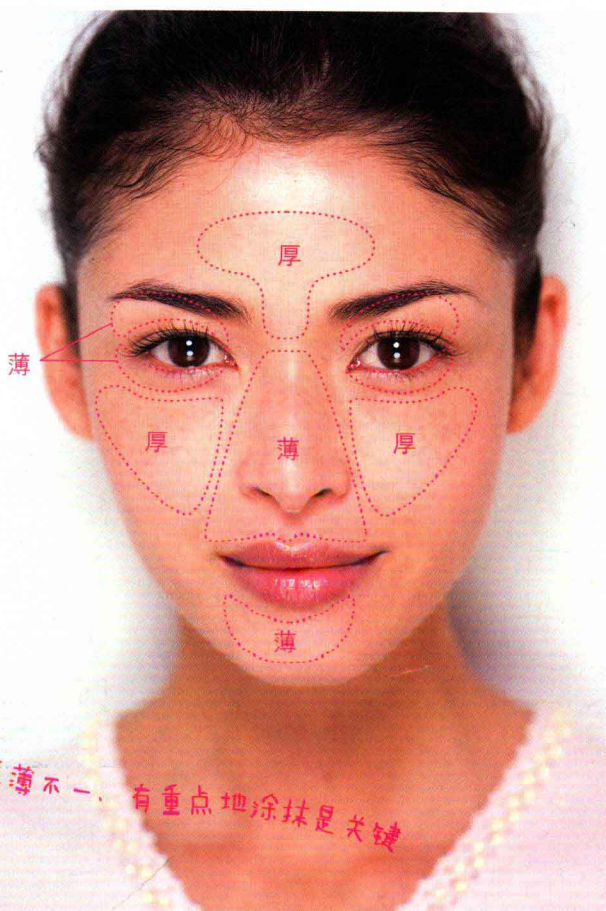
黯淡发黄的肌
肤选择杏色



偏红肌肤
选择黄色

Foundation

涂粉底



把握厚薄不一，有重点地涂抹是关键

脸部较高部位要涂厚一些，而较易出油的地方要涂薄一些

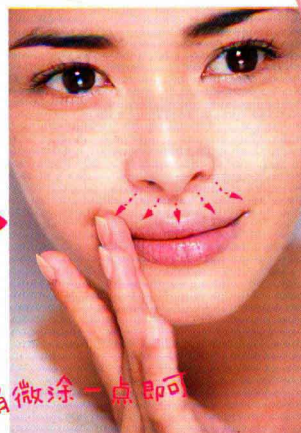
在涂粉底时，有些地方适宜涂厚一些，而有些部位适宜涂薄一些。例如两颊和额头，由于出油较少，可适量涂厚一些。而眼周、嘴角以及鼻子等部位出油较多，妆容易花掉，因此只需薄薄地涂一层即可。

粉底液

粉底液和粉饼的涂抹顺序是一样的

粉底液

取豆粒大小的粉底液在手掌上，用手指指腹一点点地涂抹在脸上。



从两颊开始向外涂抹

用指腹或者化妆棉取适量的粉底液，轻轻地从脸颊内侧向外涂抹。然后向下移动手指让粉底液均匀地覆盖整个脸颊。

注意不要忘记淡化脸部的轮廓!

涂额头的时候要从眉心位置向上涂抹。并且，在脸部边缘和鬓角处要用干净的手指或化妆棉将粉底液均匀地分散开，淡化脸部的轮廓线。

细节部位只需薄薄地涂一层即可，避免妆容的厚重感

最后涂抹鼻子和嘴角等细节部位。用手指或化妆棉上剩余的一点点粉底液，轻轻拍打，均匀地涂开即可。

粉饼

每次取化妆海绵 1/2 面大小的量。两颊和额头各取 1 次共 3 次即可。



粉饼

粉底液和粉饼的涂抹顺序是一样的



如果选用的是粉饼，要事先涂抹遮瑕膏

► P10

Concealer

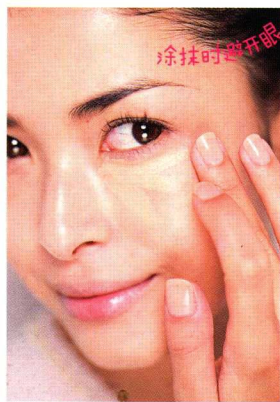
用遮瑕膏遮盖黑眼圈和色斑

使用的是粉饼时，
要在涂完隔离霜
后涂抹

► P8

将遮瑕膏均匀地盖在黑眼圈上

遮盖黑眼圈的时候，将遮瑕膏呈长条状盖在黑眼圈上，然后用手指轻轻拍打，揉匀即可。不要直接涂在眼角处，用蘸有遮瑕膏的手指轻轻带过即可。下方左侧的照片是将右侧黑眼圈遮盖后的效果图。



涂抹时避开眼角



右侧的表情明显生动了许多

推荐的遮瑕膏和遮瑕刷请参考 P18 ◀

遇到呈圆点状的瑕疵时用点状遮盖法处理

在遇到色斑和粉刺等圆点状的面部瑕疵时，要使用固体状的遮瑕膏。用遮瑕刷取适量的遮瑕膏，点在斑点处将其完全遮盖住。然后将刷子擦拭干净，用干净的刷子将斑点周围的遮瑕膏擦开。



点状遮盖法



将斑点周围擦均匀

Face Powder

用散粉来定妆



使用粉底液时不可或缺的一步

如果底妆使用的是粉底液，那么涂完粉底液后再上一层散粉可以使妆容保持更长的时间。用粉扑取适量散粉，将粉扑对折使散粉均匀分布在粉扑上，然后轻轻地拍打在脸上。注意不要忘记眼角和鼻翼等部位。

使用粉饼时的方法在此省略

水润透明的无瑕肌肤

Finish ✨

通过高光提升脸部的 立体感和透明度

美丽加分
小技巧

1

Highlight

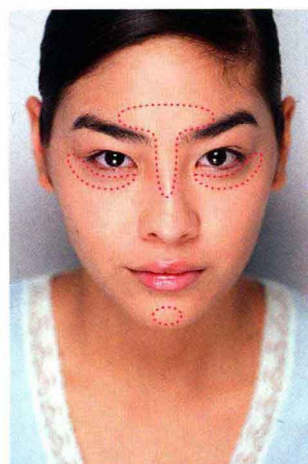
高光技巧可增强肌肤的立体感，让肌肤更富光泽和透明感。简简单单的一下即可呈现出一目了然的差别！但是，高光粉涂抹太多的话反而会适得其反，少量使用的高光粉是成功的关键。



一点点即可带来肌肤的
焕然一新

涂高光粉的 3 个地方

需要上高光粉的地方依次为脸部中心位置的“T”区、下巴和眼睛下方。“T”区延伸至鼻梁的上半部分比较自然。



推荐使用的高
光粉请参考
P19

以不溢出刷头 为标准，少量 地取高光粉

用 1cm 宽的眼影刷蘸取少量的高光粉，呈长条状刷在额头和眼部。下巴部位以画圆的方式上妆。



少量的高光粉就可凸显出肌肤的优点来

既不堵塞毛孔又能遮盖两颊恼人的粗大毛孔

美丽加分
小技巧
2

Pore Cover

脸颊和“T”区部位的粗大毛孔让粉底无法均匀地涂抹开来，影响上妆的效果，真是让人烦恼……要解决这一烦恼的办法就是放弃粉扑，而用粉饼刷来擦粉饼。用刷子轻轻将粉饼刷在脸上可避免粉粒堵塞毛孔，让肌肤如同轻轻地蒙上了一层薄纱般漂亮。



用刷子取足量的粉饼

当脸部毛孔粗大的时候，使用粉饼要比用粉底液的上妆效果好。用大号的刷子取足量的粉饼。

推荐使用的
刷子请参考
P19

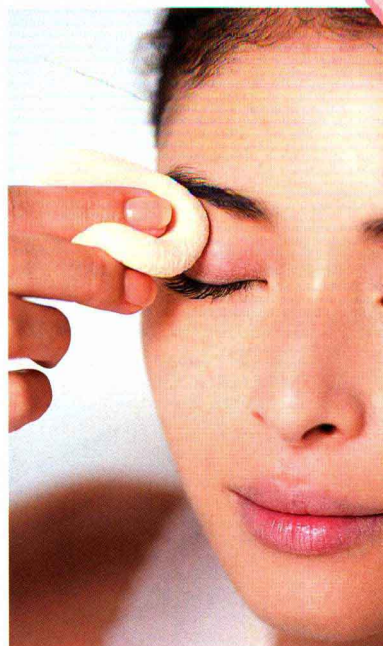


能够薄薄地覆盖住皮肤是其优点

不要按压刷头，需轻轻地上妆

从两颊的中心向外侧轻轻刷，然后依次是额头和鼻子、下巴、眼角等细节部位。

推荐使用的便携
型粉饼请参考
P19

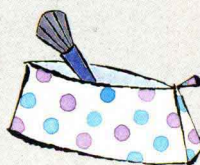


毛孔区以外的部位用海绵来定妆

两颊和鼻翼的毛孔区以外的地方，用化妆海绵蘸取少量的粉饼按压着涂抹均匀即可。这样的上妆方法会让妆容更加自然。

专栏

随身携带的粉饼刷还可用来补妆



好不容易化好的底妆，如果补妆时使用海绵，又会造成毛孔堵塞，因此，最好能随身携带一支粉饼刷用来随时补妆。

遮盖细节部位的色斑， 打造“无瑕的肌肤”

美丽加分
小技巧

3

*Concealer for
Special Areas*

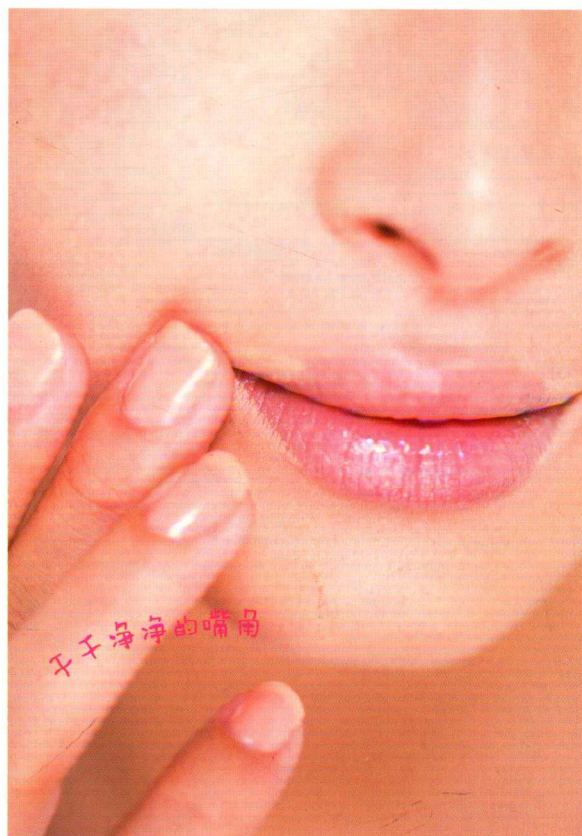
当皮肤泛红或出现色素沉积等色差问题时，无论用多少的粉底都无法彻底改变肤色的不均匀。在基础篇（P10）中我们介绍了遮盖色斑和黑眼圈的方法，除了这两个问题以外，一些人还会有鼻翼两侧泛红，眼角和嘴角部位的皮肤发暗的问题。这个时候要在遮瑕膏的使用上稍下一些功夫，就能提升整个妆容的效果。

← 容易出现色素沉积的区域！



用轻轻拍打的手法仔细地遮盖鼻翼两侧的泛红肌肤

用刷子取少量的遮瑕膏（使用遮盖色斑类的产品即可），沿着鼻翼的轮廓涂在皮肤上。由于这个部位的皮脂分泌较多，因此最好用指腹以轻轻拍打的手法涂抹，以提高妆容的定妆效果。



重点在眼角和嘴角部位

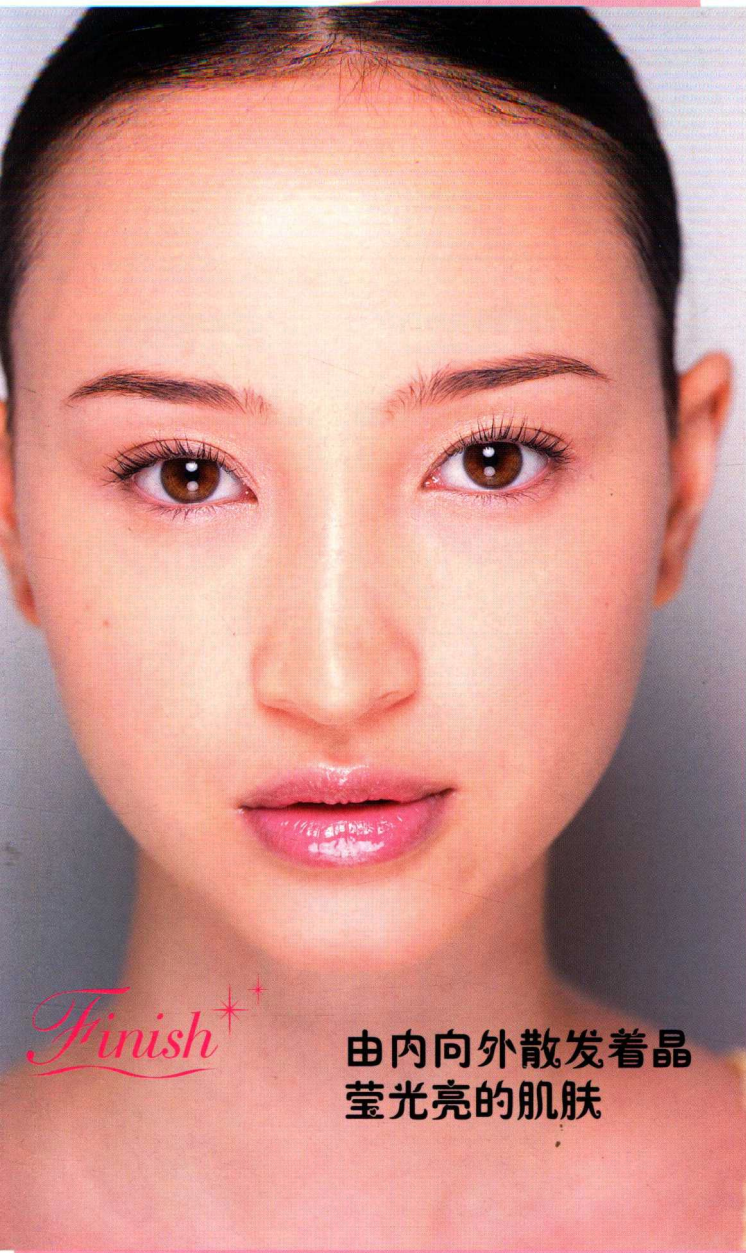
如果嘴角和眼角皮肤发暗的话，整个妆容就会显得黯淡很多。这时需要用遮瑕膏（使用遮盖黑眼圈类的产品即可）来打造整洁紧致眼角和嘴角。

美丽加分
小技巧
4

点亮粉饼的“隐形珍珠”

Pearl Powder Technique

下面来介绍珠光粉的使用方法。具有珍珠般晶莹亮感的珠光粉要在涂完隔离霜后再擦。然后再涂一层底妆粉饼，可巧妙地遮掩一下珠光粉的亮度，让珠光粉的晶莹亮光看起来就好像从皮肤里散发出来一样。



Finish

由内向外散发着晶
莹光亮的肌肤

推荐使用的珠
光粉请参考
P19 ◀

用珠光粉增
加肌肤的透
明度

用隔离霜
和遮瑕膏遮盖
住皮肤瑕疵后，
再用粉扑取适
量的珠光粉，均
匀地擦在脸上。



薄薄地擦一
层粉饼

按照两颊
——额头——鼻
子——下巴——
眼角、嘴角的顺
序，再薄薄地擦
一层底妆粉饼。



关键的技巧在于最后一层的粉饼要比底妆时的薄