



给第一次学化妆的人
和之前化不好妆的人

美妆高手

[日] 尾花庆子 著 张三妮 译

化妆零失败!

毛孔粗大、黑眼圈、色斑、
皮肤暗沉、眼周细纹、法令纹统统消失!
3分钟从菜鸟变身美妆高手, 轻松打造明星气质!

浙江科学技术出版社

给第一次学化妆的人
和之前化不好妆的人

美妆高手

[日] 尾花庆子 著 张三妮 译

图书在版编目 (CIP) 数据

美妆高手/(日)尾花庆子著;张三妮译. — 杭州:
浙江科学技术出版社, 2017. 6

ISBN 978-7-5341-7430-8

I. ①美… II. ①尾… ②张… III. ①女性—化妆—
基本知识 IV. ①TS974. 1

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第326252号

著作权合同登记号 图字: 11-2016-315号

原书名: メイク上達ブック

“MAKE JOTATSU BOOK” by THE ORANGE PAGE, INC. supervised by Keiko Obana

Copyright © ORANGE PAGE 2010

All rights reserved.

First published in Japan by THE ORANGE PAGE, INC. ,Tokyo.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with

THE ORANGE PAGE, INC. ,Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo

Through Beijing Kareka Consultation Center.

书 名 美妆高手

著 者 [日]尾花庆子

译 者 张三妮

出版发行 浙江科学技术出版社

杭州市体育场路347号 邮政编码: 310006

办公室电话: 0571-85176593

销售部电话: 0571-85062597 0571-85058048

网 址: www.zkpress.com

E-mail: zkpress@zkpress.com

排 版 烟雨

印 刷 北京和谐彩色印刷有限公司

开 本 710×1000 1/16 印 张 9.5

字 数 80 000

版 次 2017年6月第1版 印 次 2017年6月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5341-7430-8 定 价 35.00元

版权所有 翻印必究

(图书出现倒装、缺页等印装质量问题,本社销售部负责调换)

责任编辑 王巧玲 仝 林 责任校对 赵 艳

责任美编 金 晖 责任印务 田 文

第一次学化妆的人
和之前一直化不好妆的人，
只要拥有这本书，
就可以变身为化妆达人



笨手笨脚的人
也能得心应手的化妆教程

拿着这本书的人都想熟练地学会化妆吧？不少人在化妆时，总是在不知不觉中随意涂抹一番。还有一些人，就算看着杂志也学不好化妆。我一直希望能从基础开始向大家讲解简单的化妆技巧，为此精心准备了这本书。



坚持做到简单明了

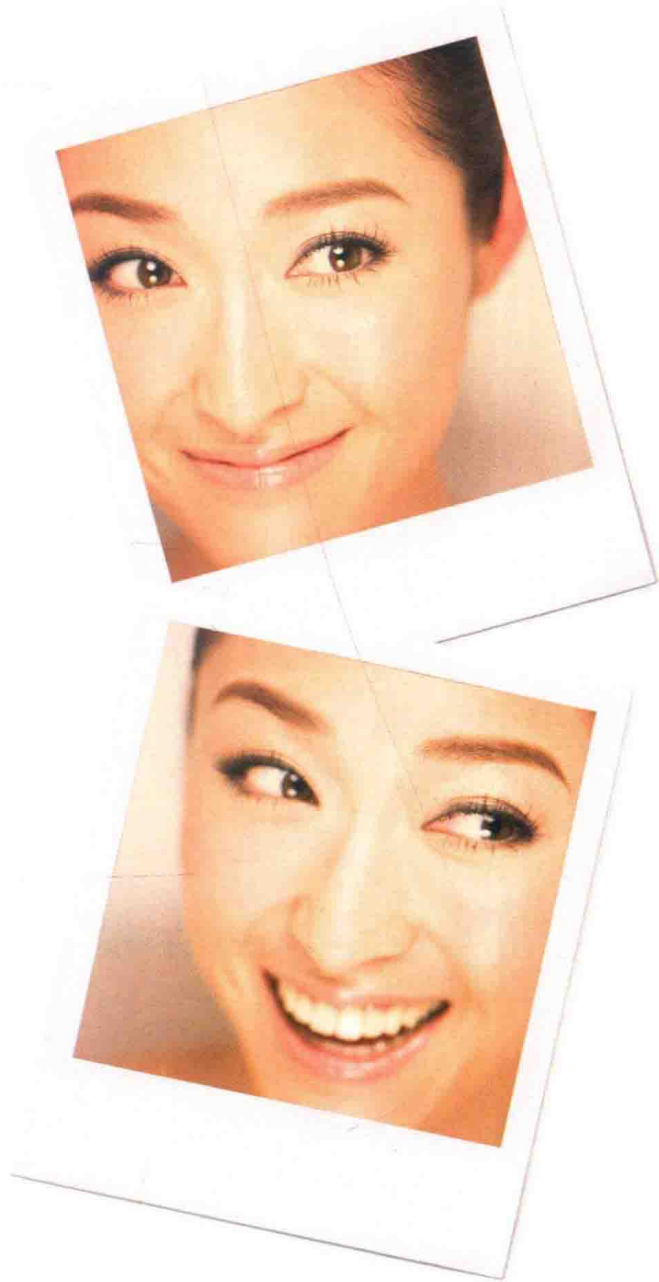
这本书的内容汇集了《尾花庆子 PRESENTS 从基础做起 化妆教科书》的要点，又加进了新的照片和内容，适合不太擅长化妆的人。书中只介绍了最基础的化妆技巧，用到的化妆品、化妆的顺序、照片的拍摄及照片上的指示箭头都做得简洁明了。图片精美清晰，方便放在旁边参照着化妆，可以让那些自认为即使读化妆书也化不好妆的人变身为美妆高手。



化妆技巧纯熟， 性格也会变得开朗

化妆可以改变一个人的心情。比如，眼线画得好，眼睛会变得大而有神，心情也会随之愉悦。底妆上得有透明感，被人夸赞：“皮肤真好！”就会使人充满自信，由内向外散发美丽气质。自信心会让你勇于挑战新事物，营造新生活。

来吧，今天就开始吧！让你的心情变得更加愉快！



目录

第1章

变美的第一步

梳理化妆基础

眉毛

- 11 眉毛的基础
- 12 基本画法
- 15 基本修整

进阶课程

- 17 用眉膏改变印象

求教! 尾花老师 眉毛的烦恼

- 20 左右眉毛的高度不一致
- 22 眉毛较少, 画好后看起来不自然
- 23 眉尾比较杂乱, 眉尾的线条不知怎么画才好
- 23 眉毛间隔大
- 23 眉毛拔得太多



眼影和眼线

25 眼影的基础

26 基本涂法

进阶课程

29 挑战颜色鲜亮的眼影

31 掌握让眼部清爽的眼影画法

33 眼线的基础

34 基本画法

进阶课程

36 用眼线液使眼睛乌黑有神

38 尝试珠光眼线

求教! 尾花老师 眼影和眼线的烦恼

40 眼皮是内双, 即使画了眼妆也看不出来

42 我是单眼皮, 有什么办法让眼睛显得大些

44 想让吊眼的严厉印象变得柔和些

46 外眼角下垂, 能不能让眼睛看起来更有神些

睫毛膏

49 睫毛膏的基础

50 基本涂法

进阶课程

54 分别刷涂不同的睫毛膏, 营造浓密、纤长、卷翘的迷人睫毛

56 用烫睫毛器长时间保持睫毛卷翘

58 尝试假睫毛

求教! 尾花老师 睫毛膏的烦恼

62 因为睫毛稀疏, 刷了睫毛膏也不显得浓密

64 涂睫毛膏的时候, 经常会沾到眼皮上

65 重复涂睫毛膏的时候, 总是结团, 涂不好

腮红

67 腮红的基础

68 基本刷法

进阶课程

70 用腮红营造享受日光浴后的健康肤色

72 掌握多色腮红的用法

唇膏

75 唇膏的基础

76 基本涂法

进阶课程

78 掌握让双唇更饱满丰盈的方法

80 使用唇彩

求教! 尾花老师 唇膏的烦恼

82 嘴角有些下垂, 涂了唇膏但显得很落寞

84 嘴唇一直发干, 涂唇膏总是涂不好

粉底

87 粉底的基础

88 基本用法 隔离霜

91 基本用法 粉饼

94 基本用法 粉底液

进阶课程

98 尝试凝露状的粉底

100 掌握夏天也不容易脱妆的底妆技巧

求教! 尾花老师 粉底的烦恼

104 用粉饼涂却总是涂得太厚



106 脸和脖子晒黑了,涂了粉底之后只有脸显得很白

理论篇!美人教室 ①

108 考虑整体的平衡,妆容的协调性就会更好

第2章

毛孔、黑眼圈、色斑、暗沉

可以解决皮肤 各种烦恼的完美底妆

114 只需熟练使用三件单品,皮肤就会越来越完美

118 【毛孔】专用妆前乳打造平滑美肌

120 【暗沉】使用高光粉带来肌肤的透明感

122 【色斑】用遮瑕膏完美修饰

124 【黑眼圈】使用遮瑕液让眼部光彩照人

126 【大范围的色斑】用遮瑕液和高光粉轻拭

128 【眼周的细纹】专用妆前乳和高光粉有效淡化细纹

130 【法令纹】遮瑕液让肌肤焕发年轻光彩

进阶课程

132 熟练使用高光粉打造立体妆感

135 使用遮瑕液即可完成简单底妆

实践篇!美人教室 ②

138 改变化妆环境和整理化妆工具,以提升化妆水平

特别课程

142 外出时简易补妆(重点彩妆)

145 外出时简易补妆(底妆)



第一次学化妆的人
和之前一直化不好妆的人，
只要拥有这本书，
就可以变身为化妆达人



笨手笨脚的人
也能得心应手的化妆教程

拿着这本书的人都想熟练地学会化妆吧？不少人在化妆时，总是在不知不觉中随意涂抹一番。还有一些人，就算看着杂志也学不好化妆。我一直希望能从基础开始向大家讲解简单的化妆技巧，为此精心准备了这本书。



坚持做到简单明了

这本书的内容汇集了《尾花庆子 PRESENTS 从基础做起 化妆教科书》的要点，又加进了新的照片和内容，适合不太擅长化妆的人。书中只介绍了最基础的化妆技巧，用到的化妆品、化妆的顺序、照片的拍摄及照片上的指示箭头都做得简洁明了。图片精美清晰，方便放在旁边参照着化妆，可以让那些自认为即使读化妆书也化不好妆的人变身为美妆高手。



化妆技巧纯熟， 性格也会变得开朗

化妆可以改变一个人的心情。比如，眼线画得好，眼睛会变得大而有神，心情也会随之愉悦。底妆上得有透明感，被人夸赞：“皮肤真好！”就会使人充满自信，由内向外散发美丽气质。自信心会让你勇于挑战新事物，营造新生活。

来吧，今天就开始吧！让你的心情变得更加愉快！



目录

第1章

变美的第一步

梳理化妆基础

眉毛

- 11 眉毛的基础
- 12 基本画法
- 15 基本修整

进阶课程

- 17 用眉膏改变印象

求教! 尾花老师 眉毛的烦恼

- 20 左右眉毛的高度不一致
- 22 眉毛较少, 画好后看起来不自然
- 23 眉尾比较杂乱, 眉尾的线条不知怎么画才好
- 23 眉毛间隔大
- 23 眉毛拔得太多



眼影和眼线

25 眼影的基础

26 基本涂法

进阶课程

29 挑战颜色鲜亮的眼影

31 掌握让眼部清爽的眼影画法

33 眼线的基础

34 基本画法

进阶课程

36 用眼线液使眼睛乌黑有神

38 尝试珠光眼线

求教! 尾花老师 眼影和眼线的烦恼

40 眼皮是内双, 即使画了眼妆也看不出来

42 我是单眼皮, 有什么办法让眼睛显得大些

44 想让吊眼的严厉印象变得柔和些

46 外眼角下垂, 能不能让眼睛看起来更有神些

睫毛膏

49 睫毛膏的基础

50 基本涂法

进阶课程

54 分别刷涂不同的睫毛膏, 营造浓密、纤长、卷翘的迷人睫毛

56 用烫睫毛器长时间保持睫毛卷翘

58 尝试假睫毛

求教! 尾花老师 睫毛膏的烦恼

62 因为睫毛稀疏, 刷了睫毛膏也不显得浓密

64 涂睫毛膏的时候, 经常会沾到眼皮上

65 重复涂睫毛膏的时候, 总是结团, 涂不好



腮红

67 腮红的基础

68 基本刷法

进阶课程

70 用腮红营造享受日光浴后的健康肤色

72 掌握多色腮红的用法

唇膏

75 唇膏的基础

76 基本涂法

进阶课程

78 掌握让双唇更饱满丰盈的方法

80 使用唇彩

求教! 尾花老师 唇膏的烦恼

82 嘴角有些下垂, 涂了唇膏但显得很落寞

84 嘴唇一直发干, 涂唇膏总是涂不好

粉底

87 粉底的基础

88 基本用法 隔离霜

91 基本用法 粉饼

94 基本用法 粉底液

进阶课程

98 尝试凝露状的粉底

100 掌握夏天也不容易脱妆的底妆技巧

求教! 尾花老师 粉底的烦恼

104 用粉饼涂却总是涂得太厚



106 脸和脖子晒黑了,涂了粉底之后只有脸显得很白

理论篇!美人教室 ①

108 考虑整体的平衡,妆容的协调性就会更好

第2章

毛孔、黑眼圈、色斑、暗沉

可以解决皮肤 各种烦恼的完美底妆

114 只需熟练使用三件单品,皮肤就会越来越完美

118 【毛孔】专用妆前乳打造平滑美肌

120 【暗沉】使用高光粉带来肌肤的透明感

122 【色斑】用遮瑕膏完美修饰

124 【黑眼圈】使用遮瑕液让眼部光彩照人

126 【大范围的色斑】用遮瑕液和高光粉轻拭

128 【眼周的细纹】专用妆前乳和高光粉有效淡化细纹

130 【法令纹】遮瑕液让肌肤焕发年轻光彩

进阶课程

132 熟练使用高光粉打造立体妆感

135 使用遮瑕液即可完成简单底妆

实践篇!美人教室 ②

138 改变化妆环境和整理化妆工具,以提升化妆水平

特别课程

142 外出时简易补妆(重点彩妆)

145 外出时简易补妆(底妆)

