

適顏美人彩妝術

超完美彩妝方程式

教你正確掌握五官
及彩妝3大要素，
妝點出最適合自己的
專屬彩妝！

SOFINA

適顏美人彩妝術開發企劃

西村光子／編・著

許倩珮／譯



適顏美人彩妝術

图 1-1-1 为图 1-1-2 所示的万用表。

1998, 1999, 2000, 2001, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014, 2015, 2016, 2017, 2018, 2019, 2020, 2021, 2022, 2023, 2024, 2025, 2026, 2027, 2028, 2029, 2030, 2031, 2032, 2033, 2034, 2035, 2036, 2037, 2038, 2039, 2040, 2041, 2042, 2043, 2044, 2045, 2046, 2047, 2048, 2049, 2050, 2051, 2052, 2053, 2054, 2055, 2056, 2057, 2058, 2059, 2060, 2061, 2062, 2063, 2064, 2065, 2066, 2067, 2068, 2069, 2070, 2071, 2072, 2073, 2074, 2075, 2076, 2077, 2078, 2079, 2080, 2081, 2082, 2083, 2084, 2085, 2086, 2087, 2088, 2089, 2090, 2091, 2092, 2093, 2094, 2095, 2096, 2097, 2098, 2099, 2100, 2101, 2102, 2103, 2104, 2105, 2106, 2107, 2108, 2109, 2110, 2111, 2112, 2113, 2114, 2115, 2116, 2117, 2118, 2119, 2120, 2121, 2122, 2123, 2124, 2125, 2126, 2127, 2128, 2129, 2130, 2131, 2132, 2133, 2134, 2135, 2136, 2137, 2138, 2139, 2140, 2141, 2142, 2143, 2144, 2145, 2146, 2147, 2148, 2149, 2150, 2151, 2152, 2153, 2154, 2155, 2156, 2157, 2158, 2159, 2160, 2161, 2162, 2163, 2164, 2165, 2166, 2167, 2168, 2169, 2170, 2171, 2172, 2173, 2174, 2175, 2176, 2177, 2178, 2179, 2180, 2181, 2182, 2183, 2184, 2185, 2186, 2187, 2188, 2189, 2190, 2191, 2192, 2193, 2194, 2195, 2196, 2197, 2198, 2199, 2200, 2201, 2202, 2203, 2204, 2205, 2206, 2207, 2208, 2209, 2210, 2211, 2212, 2213, 2214, 2215, 2216, 2217, 2218, 2219, 2220, 2221, 2222, 2223, 2224, 2225, 2226, 2227, 2228, 2229, 2230, 2231, 2232, 2233, 2234, 2235, 2236, 2237, 2238, 2239, 2240, 2241, 2242, 2243, 2244, 2245, 2246, 2247, 2248, 2249, 2250, 2251, 2252, 2253, 2254, 2255, 2256, 2257, 2258, 2259, 2260, 2261, 2262, 2263, 2264, 2265, 2266, 2267, 2268, 2269, 2270, 2271, 2272, 2273, 2274, 2275, 2276, 2277, 2278, 2279, 2280, 2281, 2282, 2283, 2284, 2285, 2286, 2287, 2288, 2289, 2290, 2291, 2292, 2293, 2294, 2295, 2296, 2297, 2298, 2299, 2300, 2301, 2302, 2303, 2304, 2305, 2306, 2307, 2308, 2309, 2310, 2311, 2312, 2313, 2314, 2315, 2316, 2317, 2318, 2319, 2320, 2321, 2322, 2323, 2324, 2325, 2326, 2327, 2328, 2329, 2330, 2331, 2332, 2333, 2334, 2335, 2336, 2337, 2338, 2339, 2340, 2341, 2342, 2343, 2344, 2345, 2346, 2347, 2348, 2349, 2350, 2351, 2352, 2353, 2354, 2355, 2356, 2357, 2358, 2359, 2360, 2361, 2362, 2363, 2364, 2365, 2366, 2367, 2368, 2369, 2370, 2371, 2372, 2373, 2374, 2375, 2376, 2377, 2378, 2379, 2380, 2381, 2382, 2383, 2384, 2385, 2386, 2387, 2388, 2389, 2390, 2391, 2392, 2393, 2394, 2395, 2396, 2397, 2398, 2399, 2400, 2401, 2402, 2403, 2404, 2405, 2406, 2407, 2408, 2409, 2410, 2411, 2412, 2413, 2414, 2415, 2416, 2417, 2418, 2419, 2420, 2421, 2422, 2423, 2424, 2425, 2426, 2427, 2428, 2429, 2430, 2431, 2432, 2433, 2434, 2435, 2436, 2437, 2438, 2439, 2440, 2441, 2442, 2443, 2444, 2445, 2446, 2447, 2448, 2449, 2450, 2451, 2452, 2453, 2454, 2455, 2456, 2457, 2458, 2459, 2460, 2461, 2462, 2463, 2464, 2465, 2466, 2467, 2468, 2469, 2470, 2471, 2472, 2473, 2474, 2475, 2476, 2477, 2478, 2479, 2480, 2481, 2482, 2483, 2484, 2485, 2486, 2487, 2488, 2489, 2490, 2491, 2492, 2493, 2494, 2495, 2496, 2497, 2498, 2499, 2500, 2501, 2502, 2503, 2504, 2505, 2506, 2507, 2508, 2509, 2510, 2511, 2512, 2513, 2514, 2515, 2516, 2517, 2518, 2519, 2520, 2521, 2522, 2523, 2524, 2525, 2526, 2527, 2528, 2529, 2530, 2531, 2532, 2533, 2534, 2535, 2536, 2537, 2538, 2539, 2540, 2541, 2542, 2543, 2544, 2545, 2546, 2547, 2548, 2549, 2550, 2551, 2552, 2553, 2554, 2555, 2556, 2557, 2558, 2559, 2560, 2561, 2562, 2563, 2564, 2565, 2566, 2567, 2568, 2569, 2570, 2571, 2572, 2573, 2574, 2575, 2576, 2577, 2578, 2579, 2580, 2581, 2582, 2583, 2584, 2585, 2586, 2587, 2588, 2589, 2590, 2591, 2592, 2593, 2594, 2595, 2596, 2597, 2598, 2599, 2600, 2601, 2602, 2603, 2604, 2605, 2606, 2607, 2608, 2609, 2610, 2611, 2612, 2613, 2614, 2615, 2616, 2617, 2618, 2619, 2620, 2621, 2622, 2623, 2624, 2625, 2626, 2627, 2628, 2629, 2630, 2631, 2632, 2633, 2634, 2635, 2636, 2637, 2638, 2639, 2640, 2641, 2642, 2643, 2644, 2645, 2646, 2647, 2648, 2649, 2650, 2651, 2652, 2653, 2654, 2655, 2656, 2657, 2658, 2659, 2660, 2661, 2662, 2663, 2664, 2665, 2666, 2667, 2668, 2669, 2670, 2671, 2672, 2673, 2674, 2675, 2676, 2677, 2678, 2679, 26

<日文版工作人員>

SOFINA 適顏美人彩妝術開發企劃／西村光子、酒島和彥、楠見伸子、安藤美和
Special thanks to...久保山路子、清水美香

本書設計／最上真千子

攝影／人物：前川純一、小斎嘉秀 (vale.)

靜物：中林正二郎 (Piledriver)

彩妝／西村光子、石澤ゆかり、山田由理香

髮型／小島美樹、山口さちこ、佐藤ゆみ

模特兒／Adriana、長澤 瞳、Dayana

造型師／木川真理子

插畫／長谷川マキ

印刷指導／山田 圭 (共同印刷株式会社)

構成／猪原美奈、小内衣子 (PRIMADONNA)

編輯協力／中里初美

BIJIN STANDARD MAKE NO HOUSOKU

by NISHIMURA Mitsuko/SOFINA Suitable Beauty Makeup Development Project

© Kao Corporation 2009

All rights reserved.

Originally published in Japan in 2009 by Shogakukan Inc.

Traditional Chinese (in complex character) translation rights

arranged with Shogakukan Inc., through Tohan Corporation

超完美彩妝方程式

適顏美人彩妝術

2010年1月20日初版第一刷發行

編 著 SOFINA 適顏美人彩妝術開發企劃 西村光子

譯 者 許倩珮

編 輯 陳正芳

美 編 陳美燕

發行人 小宮秀之

發行所 台灣東販股份有限公司

<地址>台北市南京東路四段25號3F

<電話>(02)2545-6277-9

<傳真>(02)2545-6273

<網址><http://www.tohan.com.tw>

郵撥帳號 1405049-4

新聞局登記字號 局版臺業字第4680號

法律顧問 蕭雄淋律師

總經銷 聯合發行股份有限公司

<電話>(02)2917-8022

香港總代理 萬里機構出版有限公司

<電話>2564-7511

<傳真>2565-5539

國家圖書館出版品預行編目資料

超完美彩妝方程式：適顏美人彩妝術／西村光

子編著；許倩珮譯．-- 初版．-- 臺北市：

臺灣東販，2010.01

面：公分

ISBN 978-986-251-104-6 (平裝)

1. 化妝 2. 化妝術

425.4

98022627

本書若有缺頁或裝訂錯誤，請寄回調換。

Printed in Taiwan



TOHAN

超完美彩妝方程式——

適顏美人彩妝術

SOFINA 適顏美人彩妝術開發企劃
西村光子／編・著

大發現！換上適顏美人彩妝之後，



一般人的
彩妝

端莊整齊，但每個部分都不甚突出，給人一種平板單調的印象。

精緻度立刻大幅提升！



適顏美人
彩妝

強調臉部的立體感，每個部分都清晰分明。表情也整個生動了起來！

前言

彩妝師必須具備“發揮這個人的特色以展現其美麗”的各種技巧，並配合不同的場合施以彩妝。以我長期在電視台工作的經驗來說，上電視有適合上電視的妝，有其必須遵守的原則。舉例來說，時代劇的妝不能讓膚色顯得太白，要淡一點才會漂亮等等，化妝不能單憑喜好，必須考量到什麼是最重要的。若是沒辦法掌握住符合這個人的特色以展現其美麗的原則，難得的麗質天生也無從發揮，只會變成「可惜」而已。

那麼在平常的彩妝當中，什麼是最重要的呢？妳有認真地檢視過自己的臉（彩妝）嗎？每次看到那種只是掩飾倦容和臉上的缺點，或是純粹塗抹在臉上的彩妝，都會讓我覺得「好可惜」。事實上，我發現有太多的人根本不知道什麼樣的妝適合自己。我在長年的工作中學到了能夠發揮這個人的特色以展現其美麗的技巧。那就是讓充滿自我個性的眼睛或嘴巴等臉部的各個“部分”清楚地展現出來。只要能做到這點，任何人都可以擁有令人驚豔的美麗容顏。

本書集結了許多正確地掌握住自己臉部的各個重點、讓美麗發揮到最大極限的基本理論。學會之後，相信妳一定能體驗到前所未有“專屬於自己的”真正美麗。

西村光子

Mitsuko Nishimura
西村光子

花王資深彩妝師。群馬縣高崎市出身。日本美容專門學校畢業後，進入外商化妝品公司就職。被指派為NHK的專屬彩妝師，負責打點演出者的彩妝達10年之久。爾後進入花王就職。從銷售人員做起，目前是全国3000多名銷售人員的指導兼活動講師，並參與商品開發等工作。「適顏美人彩妝術理論」是集結其長年累積之彩妝技巧及知識於大成的化妝指南。在書中以插畫人物「Miko」的角色登場。



**利用
最先進的電腦技術來解析
讓臉上各部分的美麗更加
突顯的形・色・質感！**



適顏美人彩妝術理論，實際上是利用電腦針對5000種臉型加以分析之後所得到的一套理論。把臉部的各個要素（肌膚・眼睛・眉毛・臉頰・嘴唇）以及彩妝的3大要素（形狀・色彩・質感）用Make Up領航員系統一點一點地

加以改變，再經由彩妝師及500位一般女性研發出「最平衡協調的美麗臉龐」。結果證明，將各個部分修飾成最適合的形狀・色彩・質感後組合而成的臉龐，不光是本人，在他人眼中也是擁有好感的美麗臉龐！

比方說，粉底的情況



過薄的粉底



毫無層次感的
粉底



過於強調質感的
粉底



理想

應該選擇與臉及脖子相稱的自然色，並運用層次呈現出自然的立體感及具有適度光澤的肌膚

眼線的情況



把眼睛框起來的話，反而會讓眼眸本身的存在感消失



應該發揮原有的特色，展現自然深邃的放大感

理想

唇膏的情況



毫無層次和光澤感的平板印象



相對於膚色而言唇膏的顏色太過鮮豔



應該使用適合膚色的自然色展現嘴唇的光澤度

理想

※以上照片均由著作權所有人之日本電氣株式會社(NEC)的Make Up領航員系統製作而成。

全部由同一個模特兒
重現！

日本女性的彩妝 在各個年代的不同變化！

1930~
'40年代 '50年代 '60年代 '70年代 '80年代

太平洋戰爭（1941~1945年）
電影「亂世佳人」獲得奧斯卡金像獎（1939年）
中日戰爭（1937~1945年）

東京鐵塔落成（1958年）
奧黛麗·赫本因電影「羅馬假期」（1954年）爆紅
日本電視首次開播（1953年）

人類首次登陸月球（1969年）
美國阿波羅11號、
颯起迷你裙旋風（1967年）
英國名模崔姬訪日，
東京奧運開賽（1964年）

背心、迪斯可大流行（1978年前後）
沖繩歸還（1972年）
戰後第二次嬰兒潮（1972年前後）



1980年如慧星般出現的偶像歌手—松田聖子。她的髮型和彩妝造成了極大的轟動。另一方面，「設計師品牌」的服裝和銷售員般的偏濃彩妝也很受歡迎。



在名模崔姬和影集「神仙家庭」的影響之下，外國人的立體妝容大受歡迎。



'70年代前半

「女性解放」的口號和電影「同居時代」的流行，帶動了女性對自由的追求，彩妝也走向嬉皮、頹廢的風格。



戰亂不休的黑暗年代。彩妝仍殘留著和服妝扮的影響，白而平板。



奧黛麗·赫本與葛莉絲·凱莉是眾多女性崇拜的偶像。女星的粗眉妝也蔚為流行。



'70年代後半

迪斯可風潮讓女性的穿著變得大膽暴露，曬黑的膚色搭配珍珠系的彩妝也因而大受歡迎。

和服裝的流行一樣，彩妝在每個年代也有不同的潮流。
 眉毛的形狀、唇膏的顏色、眼線的畫法…時代不斷地變遷，
 是否只有妳的妝一直在原地踏步呢？
 落伍的彩妝可是會讓妳看起來比實際的年齡還老。
 何不一點一點地導入流行元素，換上適合自己的彩妝！

'90年代

2000年代

'10年 以降

偶像劇風潮（1989年）
 日航巨無霸客機墜毀事故（1985年）
 約翰·藍儂遭槍殺身亡（1980年）

辣妹風潮（1996年前後）
 「安室流」、「大頭貼」等等的
 奧姆真理教事件（1995年）
 阪神·淡路大地震、地下鐵沙林毒氣事件、
 泡沫經濟崩潰（1991年前後）

黑心食品事件接連發生（2007年）
 「慢活主義」受到矚目（2003年）
 美國911恐怖攻擊事件（2001年）



隨著環境、食品、健康等意識的抬頭，彩妝質地 and 美白商品也更加進化。強調完美膚質的傾向應該會更加明顯，彩妝也會更重視透明感…。



泡沫經濟全盛時期。
 在迪斯可舞廳裡可以看到許多半屏山髮型 + 緊身衣，畫著細眉 & 偏藍玫瑰色唇膏的女性！



'90年代前半

視男人為「接送工具」、女性意識抬頭
 的時代。流行的彩妝
 是超級名模風。



'00年代前半

地球暖化等世界性的
 環境問題受到重視。
 彩妝也走向重視質感
 的自然彩妝。



'90年代後半

以高中女生為中心，
 在日曬沙龍曬成黝黑
 的膚色及細眉等的辣
 妹風彩妝非常流行。



'00年代後半

追求更加女性化及可
 愛的形象。彩妝也以
 好感度高的可愛系
 OL妝最受歡迎。

CONTENTS

前言……4

Chapter 1……11

何謂適顏美人彩妝術理論

適顏美人彩妝術理論的3大原則……12

Chapter 2……15

適顏美人彩妝術理論〈基本編〉

<肌膚>

STEP 1 按照部位來處理肌膚……16

STEP 2 學會選色和塗抹方式……18

STEP 3 調整質感……20

<眼睛>

STEP 1 記住「範圍」和「形狀」……22

STEP 2 選擇實際使用的顏色……24

STEP 3 調整質感……28

<眉毛>

STEP 1 記住眉毛的「範圍」和「形狀」……30

STEP 2 選擇顏色與質感……32

STEP 3 畫出完美眉毛的超級過程大公開！……34



<臉頰>

STEP 1 記住臉頰的「範圍」和「形狀」……36

STEP 2 選擇顏色與質感……38

STEP 3 靠著這個技巧變成腮紅達人！……40

<嘴唇>

STEP 1 記住嘴唇的「範圍」和「形狀」……42

STEP 2 選擇顏色與質感……44

STEP 3 學會打造完美雙唇的技巧！……46

差很大！改造前後大公開……50



好好記住，需要的時候就很方便！
立即見效的補妝技巧……52

Chapter 3 ……53

運用適顏美人彩妝術理論來解決煩惱！

File 1 兩眼之間的距離較寬，眼神容易顯得無神……54

File 2 由於臉頰削瘦的關係，看起來總是一臉憔悴的樣子……56

File 3 平面的五官讓臉看起來特別大……58

File 4 眉毛稀疏，不管怎麼畫感覺都不自然……60

File 5 因為上眼皮凹陷，看起來總是比實際年齡老……62

File 6 嘴唇單薄，給人冷酷的印象……64

File 7 由於嘴角下垂，因而常被誤認為在生氣……66

File 8 也許是內雙的關係，總覺得眼睛顯得黯淡無神……68



就算遇到彩妝不服貼的情況也不用驚慌！
讓肌膚起死回生的急救技巧……70



Chapter 471

運用適顏美人彩妝術理論
打造希望呈現的
自我風格！

File 1 想展現自然&清爽的風格！.....72

File 2 希望擁有甜美可愛的形象！.....74

File 3 想展現知性的風采！.....76

File 4 希望多一點華麗感！.....78



讓彩妝的完成度更加提升！

粉底の3大“修飾技巧”.....80



Chapter 581

不可不知的彩妝疑問

Chapter 689

如何聰明、有效地
運用彩妝道具？

最後.....幕後花絮大公開！.....94

結語.....95

Chapter 1

何謂 適顏美人彩妝術理論

把這個人所擁有的個性和魅力發揮到最大極限，
並展現出「專屬之美」，
這就是適顏美人彩妝術理論。
首先就來了解一下
構成這個理論的3大原則。

適顏美人彩妝術理論的 3大原則

為了用彩妝把「專屬自己」的美麗發揮到最大極限，
就必須正確地掌握住自己臉部的五官。

以下要介紹的就是能夠簡單做到這點的3大原則。

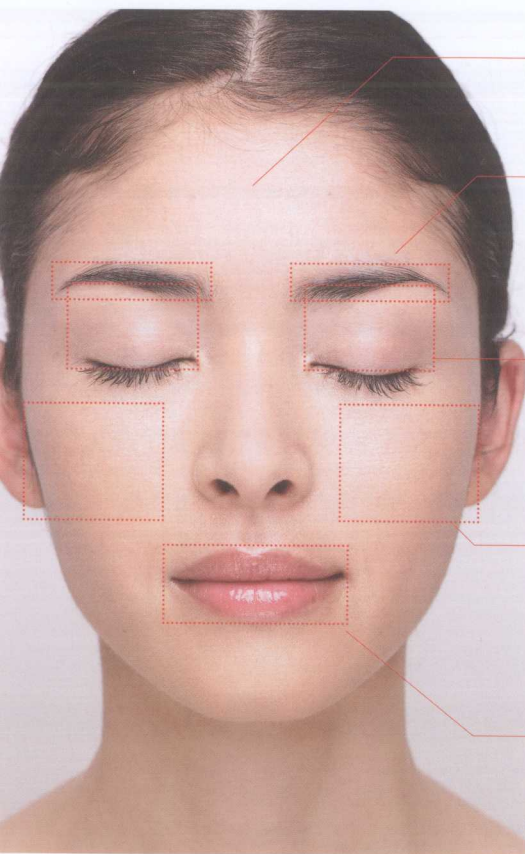
rule



把臉分成5個區塊來考量

自己的臉，好像非常熟悉但卻又意外地陌生。

為了充分掌握住每個重點，首先把臉分成肌膚、眉毛、
眼睛、臉頰、嘴唇5個區塊，然後用四方形框起來檢視！



肌膚

肌膚不是平面的，要以立體概念來處理。

眉毛

眉毛的長度要略大於眼睛的寬度，高度為眉峰上方到眉頭下方。

眼睛

寬度應該從眼頭算到眼尾末端為止，高度為眉頭部分的一半位置到眼頭為止。

臉頰

寬度為黑眼珠內側到臉部的輪廓線，高度為鼻梁中央到人中的中央。

嘴唇

寬度依照自己嘴唇的原有寬度，高度則為寬度的1/3左右。另外，上唇和下唇的厚度比例應為1：1.5。

rule 2

把彩妝分成3個要素來考量

掌握這5個區塊之後，便可運用「形狀・色彩・質感」此3大要素來分別上妝。

藉此創造出自然美麗、又能展現這個人個性的生動表情。

形狀

把5個區塊都用四方形框出來之後，接下來就先在腦海裡想好實際要在框框裡上妝的“理想的形狀”（詳細請參照P14）。

色彩

決定顏色，並想好如何在上色時畫出層次感。在“理想的形狀”周圍做出層次才能呈現出自然的立體感。

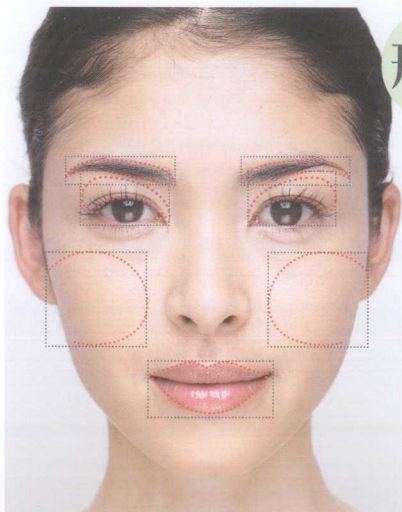
質感

質感（光澤感）的變化，對於整體的感覺或印象有很大的影響。必須在上妝部位的最高位置和“理想的形狀”的輪廓弧線交接處增添質感。

rule 3

將各個區塊依照事先想好的形狀・色彩・質感分別上妝

把臉分成5個區塊→以此為基礎掌握住“理想的形狀”
→邊上色邊畫出層次感→最後增添質感（光澤感）。
只要遵守以上的步驟，不管任何人的美人度都會提升！



形狀

把“理想的形狀”
分別套用在5個區塊

紅色虛線圈起來的橢圓形部分，就是
實際要上妝的部分。



色彩

①挑選顏色 ②想好如何
畫出層次感

塗上顏色之後，一定要在周圍
做出層次。



質感

想好應該
增添質感的位置

在塗布範圍的最高位置和橢圓形輪廓
弧線的交接處增添質感。