

白领·品味生活

美丽
BEAUTY001

[日]山本浩未 著 沈燕翎 译

 中国轻工业出版社

Beauty 001

美丽 001

[日] 山本浩未 著
沈燕翎 译



图书在版编目 (CIP) 数据

美丽 001/ (日) 山本浩未著; 沈燕翎译. — 北京:
中国轻工业出版社, 2003.6
ISBN 7-5019-3967-5

I. 美… II. ①山…②沈… III. ①皮肤—护理—
基本知识②化妆—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2003)第 037021 号

版权声明

KIREI WO MITSUKERU! MAKE JUTSU

©HIROMI YAMAMOTO 2002

Originally published in Japan in 2002 by SHINSEI PUBLISHING CO., LTD..

Chinese translation rights arranged through TOHAN CORPORATION, TOKYO.

责任编辑: 李 健 责任终审: 劳国强 封面设计: 一 铭
版式设计: 点石堂 责任校对: 燕 杰

出版发行: 中国轻工业出版社 (北京东长安街 6 号, 邮编: 100740)

网 址: <http://www.chlip.com.cn>

发行电话: 010-65121390

印 刷: 北京通州次渠印刷厂

经 销: 各地新华书店

版 次: 2003 年 6 月第 1 版 2003 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 787 × 1230 1/32 印张: 6.25

字 数: 180 千字 印数: 1-10000

书 号: ISBN 7-5019-3967-5/TS · 2362

定 价: 23.50 元

著作权合同登记 图字: 01-2003-0802

· 如发现图书残缺请直接与我社发行部联系调换 ·

30236S3C101HYW

中国轻工业出版社读者服务部电话: 010-65241695 传真: 010-85111730

Contents 目录

5 色彩

- 10 利用化妆，发掘5种不同的自己
- 12 基本型
- 14 甜美型
- 16 自然型
- 18 优雅型
- 20 冷艳型

Part 1 *

掩饰弱点讲座 / 25

- 26 别放弃美丽的权利 掩饰弱点，让自己更有魅力
- 28 掩饰弱点讲座 1 使眼角的细纹变得较不明显
- 32 掩饰弱点讲座 2 使脸部的轮廓更清晰
- 36 掩饰弱点讲座 3 去除暗沉，使脸色更明亮动人
- 40 掩饰弱点讲座 4 隐藏毛孔，使肌肤看来细腻光滑
- 44 掩饰弱点讲座 5 掩饰松弛的嘴角，使表情愉悦开朗
- 48 掩饰弱点讲座 6 掩饰黑眼圈，使眼睛更有光彩
- 52 掩饰弱点讲座 7 掩饰脸部的松弛，重现充满朝气的容颜
- 56 掩饰弱点讲座 8 掩饰黑斑，使肌肤柔美细腻
- 60 掩饰弱点讲座 9 掩饰干燥的皮肤，重现肌肤的柔嫩与光泽
- 64 掩饰弱点讲座 10 使颈部细纹变得较不明显

专栏

- 68 教你变美丽课程 1

Part2*

做个“漂亮”的素肌美人! /71

73 你了解每天保养的重要性吗?

74 熟悉手指的基本动作

76 步骤一 卸妆

78 How to 卸妆

80 卸妆的5要点

82 步骤二 洗脸

84 How to 洗脸

86 洗脸的5要点

88 步骤三 肌肤保养

90 肌肤保养① 化妆水

92 肌肤保养② 乳液

94 肌肤保养③ 滋养霜

96 早晨

98 夜晚

专栏

100 教你变美丽课程 2



Contents 目录

Part3*

研究化妆技巧， 让你的美丽升级/103

- 105 熟悉基础化妆技巧，增添美丽与自信
- 106 工具齐全，化妆就能精巧美观
- 108 随时随地保持“美丽” 随身化妆包的秘密
- 110 备有这些化妆品就能实现简单、美丽的梦想
- 112 步骤一 妆前修饰霜
- 114 How to 妆前修饰
- 116 与妆前修饰有关的Q&A
- 118 步骤二 粉底
- 120 How to 上粉底步骤1
- 124 How to 上粉底步骤2
- 126 与粉底有关的Q&A
- 128 步骤三 眼部彩妆
- 130 How to 上眼影
- 132 How to 画眼线
- 134 How to 刷睫毛
- 136 与眼部彩妆有关的Q&A
- 138 步骤四 眉毛
- 140 How to 画眉毛 眉毛的画法
- 142 How to 画眉毛 眉毛的修整
- 144 与眉毛有关的Q&A
- 146 步骤五 唇膏





- 148 How to 涂唇膏
- 150 与唇膏有关的Q&A
- 152 步骤六 腮红
- 154 How to 扑腮红
- 156 与腮红有关的Q&A

158 使你更加自信美丽的12项进阶课程

- 160 第1课 你了解妆前修饰霜的惊人效果吗
- 162 第2课 遮瑕膏是掩饰肌肤瑕疵的魔法师
- 164 第3课 进一步了解粉底的种类与功效
- 166 第4课 不同的眼型，不同的眼影刷法
- 168 第5课 使眼影技巧更上一层楼
- 170 第6课 你是否忽略了眼睫毛的修饰
- 172 第7课 依眉型有不同画法
- 174 第8课 如何灵活运用唇线笔和亮光唇蜜
- 176 第9课 依唇型有不同画法
- 178 第10课 你了解亮光粉的神奇力量吗
- 180 第11课 熟悉色彩搭配的技巧
- 182 第12课 从侧面做最后的检查

专栏

- 184 教你变美丽课程 3

Contents 目录

Part4*

轻松简单的美体保养/187

- 188 所谓的“美体保养”是怎么回事
- 190 美体保养1 脸部重点保养
- 192 美体保养2 特殊保养
- 194 美体保养3 臂毛、腿毛、腋毛的处理
- 195 美体保养4 指甲的保养
- 196 美体保养5 脚部硬皮的处理
- 197 美体保养6 正确的头发保养
- 198 美体保养7 防止紫外线伤害的方法
- 199 美体保养8 前胸部位和背部的保养





我在20几岁的时候，几乎很少化妆，或许是我把化妆纯粹当作职业吧！当然，“年轻”这个令人骄傲的本钱，更是有恃无恐的原因之一。

迈入30岁的大关后，我突然开始注重起自己的化妆来。因为就在这个时候，我发现自己的肌肤开始失去弹性，出现老化的细微症状，而脸色也日渐暗沉，原本炯炯有神的眼睛变得黯淡了起来……还好，这些缺点都可以通过化妆来补救。

在研究这些化妆的技巧时，我感到非常充实、满足和喜悦。原来化妆的重要原则，就是渴望永葆美丽的那股动力！在不断的钻研之下，我对化妆有了新的认识，也希望与大家分享这些宝贵的经验。因此，我特别撰写了这本书。

美丽没有终点，希望大家都能发掘自己最迷人的一面。

山本浩未

5 * 色彩 Colors



基本型

5种不同的自己 利用化妆，发掘



甜美型

“这种颜色的眼影和这种颜色的唇膏最适合我……”长久以来，你的妆容是否总是一成不变呢？能发现最适合自己的风格确实值得赞赏。不过，随着岁月的流逝，最适合你的化妆方式其实是会变化的。同时，不同的场合、不同的心情，也应该搭配不一样的造型才是。

了解色彩的魅力，更能享受化妆的乐趣

请看上面的5张照片。这些照片都是由同一个模特儿呈现出来的，然而，“基本型”、“甜美型”、“自然型”等5种不同的造型，令她呈现

化妆与选择服饰一样，
应该配合不同的场合和季节，呈现不同的感觉。
了解色彩的魅力，自由自在地展现不同的自我吧！



自然型



优雅型



冷艳型

出不同的美感。比如说，粉红色系的造型勾勒出甜美的风貌；清爽的蓝色系表现出冷艳的成熟美。对！这些差异都是由色彩造成的。只是凭借颜色的选择与组合，就可以创造出无限多的自我，这不正是化妆的最大乐趣吗？

但是，不知从何下手怎么办？

首先，从自己喜爱的造型开始模仿吧！任何一种学问都是从模仿开始下手的。抛开过去的一切成见与偏好，面对镜子，见识一下色彩的魔力！

Basic

基本型

利用普遍常见的颜色，创造出恰到好处的女人味

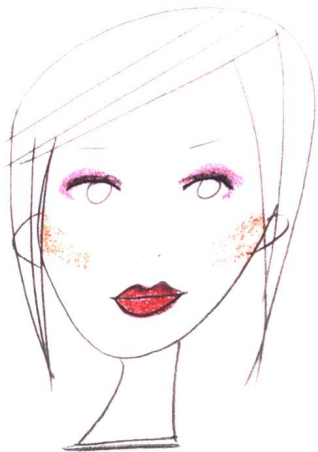
★ ★ ★

这款具透明感、端庄娇柔的造型，不管是工作或出游都很合适。采用的颜色非常淡雅，是一款可日常使用的基本型化妆。

顺着眼睛的弯度，刷上一点淡紫色的眼影，眼睛下侧的部分只要刷眼角1/3的长度即可，然后在双眼皮的部分刷上灰色眼影，将其晕开。另外，在眼睛下侧的眼角轻描一下，接着在眼睫毛处描上黑色的眼线。腮红的部分采用自然的红褐色，只要顺着颧骨轻刷，就能达到气色红润的效果。唇膏则采用玫瑰红，顺着唇线涂抹，使唇部的轮廓像花瓣一样圆润柔和。这里采用的色彩都是普遍常见的颜色，你不妨先从这款造型开始尝试。



强调眼睛的轮廓与柔和圆润的唇彩，是增添女人味的秘诀。





充满温和可人的风味
适合各种场合的基本色彩

Basic

Cute

甜美型

鲜嫩欲滴的粉红色系+自然温和的褐色是造型的重点

羞涩的粉颊，以及如水果般鲜艳欲滴的嘴唇……这组宛如少女的可爱造型，强调的就是粉嫩甜美。

在上眼皮的眼窝处与下眼皮的眼角刷上淡淡的粉红色，脸颊中央则轻轻扑上一点粉红色的腮红。嘴唇的部分可采用鲜艳的玫瑰粉红，顺着轮廓涂满后，在下嘴唇的中央补上一点粉红色的唇蜜。虽然都是粉红色系，但不管是眼影还是腮红，都采用自然晕开的方式，看起来才不至于孩子气。

画龙点睛的部分，就是采用褐色的眼线笔强调出温柔动人的眼神。上眼线可画得稍粗一点，然后晕开，看起来会柔和一些，下眼线也稍加晕开，显出眼睛的轮廓，感觉上才不会太过甜腻。



以眼影刷出朦胧的美感后，再用较粗的眼线勾勒出清爽的线条。



妆点出少女般的柔嫩可爱
利用粉色系的甜美色彩

Quite

Natural

自然型

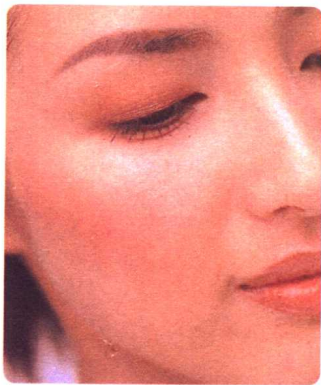
自然的橙色调，使妆容更显成熟美丽

★ ★ ★

想营造出太阳般闪亮健康的造型，不妨采用新鲜的橙色调来表现。然后添加一点金色，增加一些成熟庄重的风韵。

眼睛的部分采用闪亮的金褐色与稍深的红褐色，然后再以金褐色的眼线勾勒出晶亮的眼神。上腮红时，不妨采用橙红色，在比颧骨略高的部分刷妥、晕开，可以呈现出健康红润的气色。嘴唇部分以橙褐色的唇笔勾出轮廓，再覆以金橙色的唇蜜。唇蜜的光泽感能使妆容增添几分清纯的味道。

以彩度较低的橙色为基本色调，结合红色与褐色系、金色系，可使肌肤看起来自然而迷人！



采用一点金色系，感觉更成熟有味。
然后用亮亮的唇蜜强调出年轻的气息。

