

彩妆大师  
Soah  
教你化

# 超 立 体 裸 妆

[日] Soah 著  
高柏青 译




彩妆大师**Soah**独创**超立体**裸妆打造方法  
用**两种颜色**打造阴影和高光，改变平庸的妆容！  
让你呈现最完美状态！

- ◆ 让肌肤焕发新生的保养技巧
- ◆ 超立体底妆的打造方法
- ◆ 近乎于完美状态的局部妆
- ◆ 聚会妆容的简单秘诀
- ◆ 应对特殊场合的原创妆容

# 彩妆大师Soah

## 教你化超立体裸妆

[日] Soah 著  
高柏青 译

 中国纺织出版社

# 内 容 提 要

化妆是能让每一个女人变得更加漂亮的魔法，日本彩妆大师Soah首度公开自己的化妆秘诀，提出了超立体裸妆的概念。强调了妆容颜色要配合脸部的凹凸起伏进行变化，才能自然地呈现出颜色的层次感，完成的妆容效果会不一样。本书从皮肤的保养讲到眉毛、眼影、眼线的基础画法，以及睫毛膏、腮红、唇膏、粉底的使用技巧，教你打造精致迷人的立体裸妆。书中还介绍了约会、派对等特殊场合的妆容，零基础的人也能轻松掌握，并能享受到化妆带来的乐趣，让你由内而外散发出美丽和自信的光彩。

SoahRYU CHORITTAI SUHADABIMEIKU by Soah

Copyright © Soah 2009

All rights reserved.

First original Japanese edition published by Kanki Publishing CO., LTD. Japan. Chinese (in simplified character only) translation rights arranged with Kanki Publishing CO., LTD. Japan. through CREEK & RIVER CO., Ltd. and CREEK & RIVER SHANGHAI CO., Ltd.

本书中文简体版经Kanki Publishing CO., LTD. Japan.授权，由中国纺织出版社独家出版发行。本书内容未经出版者书面许可，不得以任何方式或任何手段复制、转载或刊登。

著作权合同登记号：图字：01-2012-9047

## 图书在版编目（CIP）数据

彩妆大师Soah教你化超立体裸妆 / (日) Soah著；高柏青译. —北京：中国纺织出版社，2013.11

ISBN 978-7-5180-0020-3

I. ①彩… II. ①S…②高… III. ①女性—化妆—基本知识 IV. ②TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第217838号

---

策划编辑：来佳音      责任编辑：张思思      责任校对：寇晨晨  
责任设计：何建      责任印制：何艳

---

中国纺织出版社出版发行

地址：北京市朝阳区百子湾东里A407号楼 邮政编码：100124

邮购电话：010—67004461 传真：010—87155801

http://www.c-textilep.com

E-mail: faxing@c-textilep.com

天津市光明印务有限公司印刷 各地新华书店经销

2013年11月第1版第1次印刷

开本：635×965 1/16 印张：8

字数：43千字 定价：29.80元

---

凡购本书，如有缺页、倒页、脱页，由本社图书营销中心调换

# 彩妆大师Soah

## 教你化超立体裸妆

[日] Soah 著  
高柏青 译

 中国纺织出版社

# Prologue

## 概述

请问你享受过化妆的乐趣吗？

化妆是能让女性变得更加漂亮的魔法，对于我来说，通过化妆让女性变得更加美丽，是令我感到最愉悦也最享受的时光。

通过这本书，我想给大家分享的正是关于一些关于化妆的事情。

虽然市面上已经有很多教大家如何化妆的书籍，而且这些书籍确实也非常精彩并充满魅力，但是有些内容对于普通人来说实践起来难度过大，有些内容则只适合于漂亮的模特……

所以我在写作这本书的时候，是出于这样的目的，无论谁阅读它都能很容易地将这些化妆技巧应用于实践，并且在这一过程中能享受化妆的乐趣，这是我写作这本书的两个最根本的出发点。

**在化妆过程中，最重要的是“取悦自己”。  
通过 Soah 的超立体裸妆，  
让你重新爱上更美丽的自己。**







其实，化妆并不是什么难事。对于专业化妆师来说，了解化妆的理论以及各种工具的使用方法是非常必要的，但是对于一般人来说，如果只是想把自己打扮得更漂亮一些的话，其实那些东西都不重要。

所有的基准都是“取悦自己”。只要自己觉得 OK，即使用口红来画眼影也没有问题，把唇刷当眉刷来用也无所谓。

在这本书中想教给大家的都是最基础的化妆方法。

首先为大家讲起肌肤的保养技巧。精心保养的皮包即使经历岁月的洗礼，风采也依旧不减，对于肌肤来说也是一样的，只有对肌肤进



行精心保养，才能一直保持美丽的状态。

上好的肤质是可以提升化妆的效果，所以请一定要分别在早晚进行肌肤保养。

接下来为大家讲述化妆的技巧。人的面部是立体的，如果只是一味地涂抹一种颜色，看起来肯定会非常不自然。这里要强调的重点就是使用两种颜色制造高光和阴影，配合脸部的凹凸就能很自然地呈现出颜色的层次感，完成的妆容效果也就大不一样。

这个所谓的层次感其实就是 Soah 超立体裸妆的基础。以它为基础，就可以打造出更多适合自己的妆容。

如果各位读者能从这本书中找到让自己变美丽的方法，并体验到化妆的乐趣，我将感到无比荣幸。那么就请开始享受 Soah 的超立体裸妆吧。



# 什么是 Soah 超立体裸妆

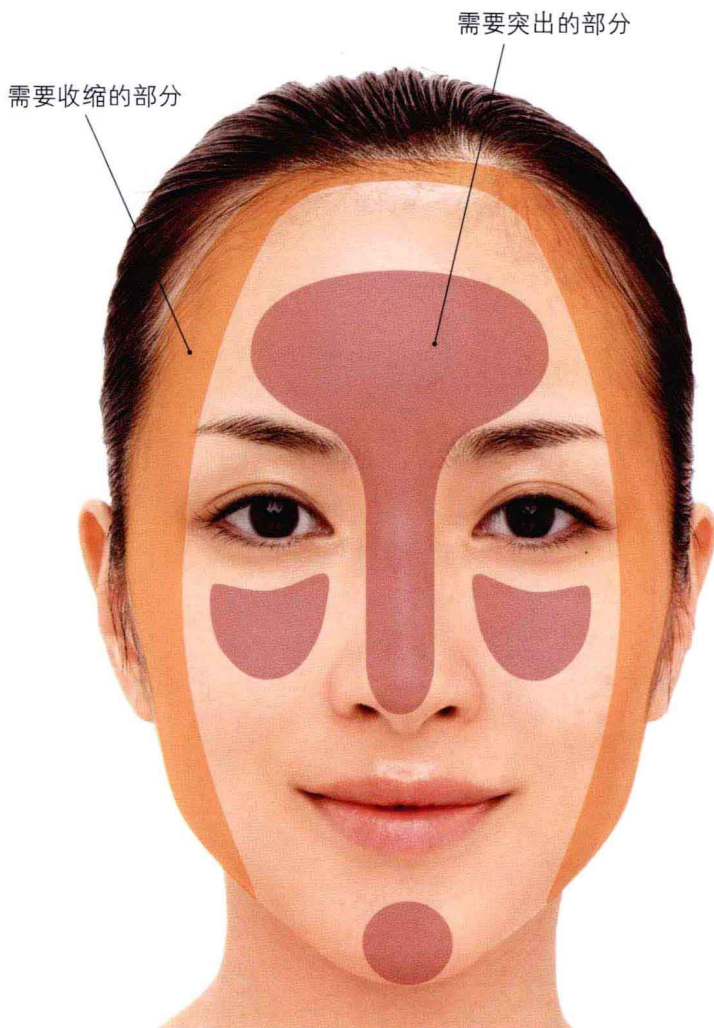
## “立体感”的关键

你究竟想拥有怎样的一张脸？高挺的鼻梁、水灵灵的眼睛、纤瘦的小脸？

化妆就是能将你“想要实现的自己”变成现实的一种魔法。Soah 超立体裸妆正是能让一个人随时变身成为“想要实现的自己”的魔法。

这里的关键就是运用两种颜色制造出高光和阴影的层次感。哪里要突出？哪里该收缩？明确这些之后，就可以打造出层次感分明的立体小脸了。

这本书用心地对任何人都可以轻松操作的化妆方法进行了通俗易懂地解说，那么就请你利用这些方法来打造“想要实现的自己”吧，然后尽情享受脱胎换骨后的愉悦感！



## 处理好面部需要突出和收缩的部分 张弛有度地提升瘦脸效果

从正面看，如果眼角外侧的脸庞过于明亮的话，就会令脸显得很胖，这时就要通过打阴影的方法进行收缩。只需要强调脸部中央的额头、颧骨和下巴部分，立体效果就很容易表现出来了。这就是所谓的 3D 立体妆。



# 高光和阴影

## 使用两种颜色改变化妆效果

使用两种颜色进行妆容打造时不仅局限于底妆部分，腮红和眼影等重点部位也需要使用两种颜色打造高光和阴影效果，这样才能完成充满层次感的自然妆容。下面是使用彩妆品的颜色样本，涂抹对搭配使用两种不同颜色，就可以令妆效更自然，这正是 Soah 超立体裸妆的秘诀。

### Foundation 粉底



高光使用颜色



阴影使用颜色

### Powder 蜜粉



高光使用颜色



阴影使用颜色

### Eye shadow 眼影



高光使用颜色



阴影使用颜色

### Cheek 腮红



高光使用颜色

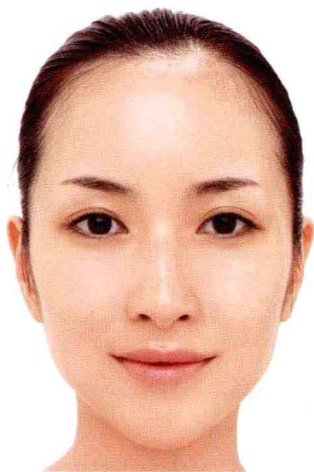


阴影使用颜色

## 关键不是产品的使用量 而是妆效看起来是否自然

过于追求自然妆效会不会令人看起来还是像没有化过妆一样，依旧充满倦容呢？

这里的重点是要努力打造仿佛没化过妆的素颜美，要点是“层次渐进”。根据脸颊和额头的微妙肤色差异，进行多种颜色的层次叠加，打造出更加自然的完美妆容。



*Before*



*After*

即使上了很多妆，也不会有过分的感觉。裸妆达到素颜美的程度就可以了。接下来，从第一章开始依次向大家介绍具体的化妆方法。



# 目录

## 第 1 章

### 让肌肤焕发新生的 保养技巧

获得为化妆而生的肌肤 ..... 16

日间肌肤保养 ..... 18

夜间肌肤保养 ..... 24

**column**

休息日的特殊肌肤保养 ..... 30

● Soah的化妆品推荐 ● 肌肤护理篇 ..... 32



## 第2章

# 超立体底妆的打造方法

均匀肌肤色调的底妆技巧 ..... 36

日常妆 ..... 38

正式妆 ..... 46

● Soah的化妆品推荐 ● 底妆篇 ..... 51

**column**

瑕疵的遮盖方法 ..... 56

# 第3章

## 近乎于完美状态的局部妆

通过局部妆实现理想的自己 ..... 60

*Lesson 1* 眉毛的整形技巧 ..... 62

*Lesson 2* 完成理想的眉妆 ..... 66

*Lesson 3* 完美眼妆

*Lesson 3-1* 打底 ..... 68

*Lesson 3-2* 眼线 ..... 70

*Lesson 3-3* 眼影 ..... 73

*Lesson 3-4* 睫毛膏 ..... 74

*Lesson 4* 打造立体腮红效果 ..... 78

*Lesson 5* 令双唇更具有女人味 ..... 80

● Soah的化妆品推荐 ● 局部妆篇 ..... 84

# 第4章

## 聚会妆容 的简单秘诀

- 让华丽感升级的精致妆容 ..... 90
- 彩色眼妆令妆效升华 ..... 92
- 珠光眼线笔彰显流行时尚 ..... 94
- 珠光蜜粉打造出优雅透明感 ..... 96
- 用假睫毛提升女性魅力 ..... 98
- 假睫毛使用技巧 ..... 100
- Soah的化妆品推荐 ● 精修饰品篇 ..... 102
- 根据不同场合选择美甲风格 ..... 104

# 第5章

## 应对特殊场合 的原创妆容

好感度 UP·优雅与个性 .....	106
夺人心魄的色彩·性感与炫酷 .....	108
清秀文雅甜美适度·自然与纯真 .....	110
梦幻—男性的最爱·成熟与甜美 .....	112
History of Soah .....	114
后记 .....	122