

做自己，更舒心。

外观护理指南

CARE BOOK



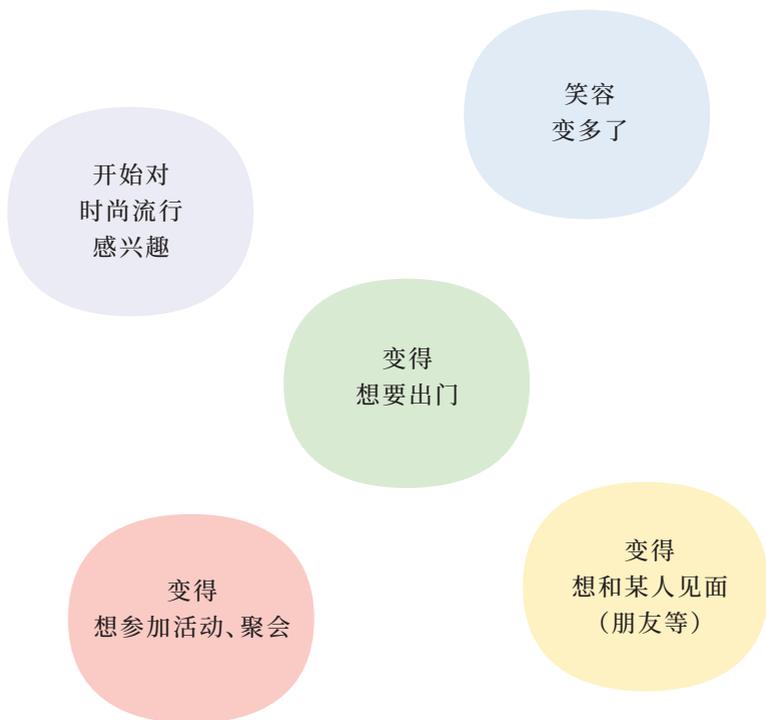
本指南希望通过“化妆的力量”

帮助您以**自己的方式**度过每一天。

化妆能让许多特殊人群获得**积极向上的力量**^{※1}。

而外观护理不仅止于化妆，

更是对人内心和真我的守护。



※ 1 LAVENDER RING 2020, 2021线上「MAKEUP & PHOTOS WITH SMILES」活动参加者问卷调查
2020年8-9月、2021年8-9月实施、30岁-70岁的活动参与对象

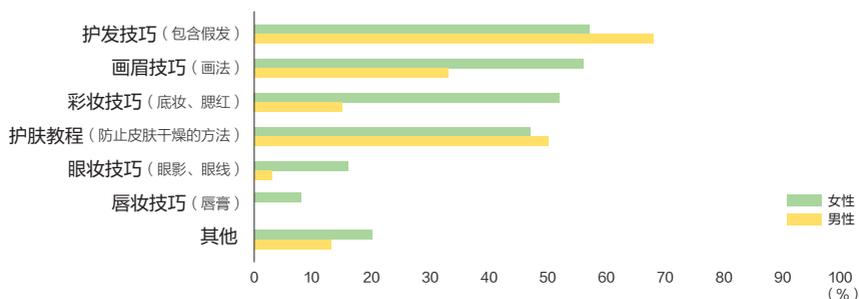
※ 2 外观护理网络问卷调查: 2021年6月至7月, 20-50岁特殊护理人士
女性 100人, 男性 40人

※ 3 个体情况各不相同, 因人而异。

目录	04	手部护理教程
	06	皮肤护理教程
	14	唇部护理教程
	16	画眉技巧
	20	彩妆技巧
	26	化妆细节技巧
	30	护发&假发护理技巧
	33	Q&A
	34	寄语

资生堂就因特殊护理引起的外观变化进行了问卷调查^{*2}，其中94%的受访者表示“担心”外观上的一些变化，73%的人回答会对周围的人“难以启齿”自己外观上的变化。任何人都可能会对可能发生的外观变化感到烦忧，同时因为特殊护理方式和个人体质^{*3}的不同，所需的信息也不尽相同。

关于因特殊护理引起的外观变化，您会想要了解以下哪些内容？



本指南着重介绍了不限年龄、性别，大多数人都能活用的简单护理技巧。如果您为自己的外观变化感到烦恼，或对更细致的护理技巧感兴趣，请结合带有“**+**小贴士”的地方仔细阅读。

● 如果您有皮肤、头皮、指甲脆弱的情况，请在使用以下护理技巧前咨询相关专业人士。

\ 让皮肤更滋润的 /

手部护理教程

手部保养的重点是保持双手滋润以防干燥。
第一步，先从简单的手部保养技巧开始吧。

防止手指干燥、皴裂可以减少对日常生活造成不便。
护肤护发时，柔软的双手可以促进护肤、护发产品的吸收，
以及使妆容更服帖。
让我们一起将手部护理变成每天的习惯吧。

如何选择护手霜？

如果您想保护双手免受干燥困扰

高保湿型护手霜

如果您担心手部肤色暗沉

提亮肤色型护手霜

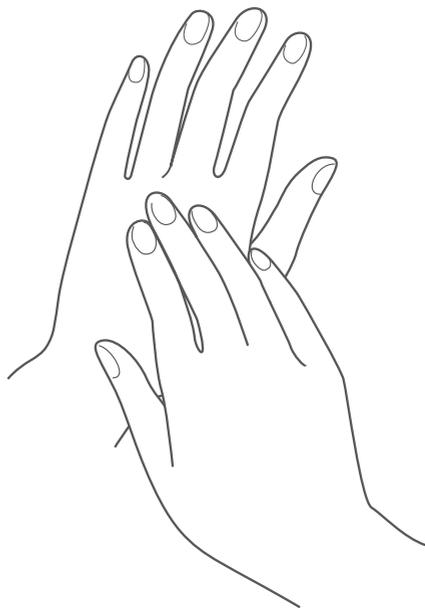
如果您需要进行手工劳动时

清爽不粘腻型护手霜

如果您想放松心情时

芳香型护手霜

特殊护理期间
手部非常干燥。



重点是
从手背到指尖
均匀涂抹。



手很干燥。

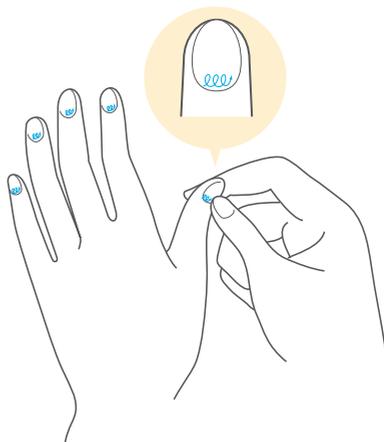
取适量护手霜于手掌，用掌心的温度搓热。然后以打圈方式涂抹整个手掌，再用同样方法涂抹手背。最后仔细涂抹每根手指。

+ 小贴士

将少量护手霜涂抹在指甲根部，并以打圈的方式涂抹至指尖。在进行长接触水的工作后，指甲也容易干燥，可以涂上护甲专用护理液或护手霜，保持其滋润。

就寝前戴上棉或丝质薄手套，保护皮肤的同时，使护手霜不易黏附，保湿效果更佳。

沐浴后，在皮肤柔软时使用护手霜可以充分滋润皮肤。



如果您在意指甲的颜色变化，
可以尝试不需要使用卸甲水的水性指甲油或指甲贴纸来装饰。

\ 适合娇嫩皮肤的 /

皮肤护理教程

让我们从每天关注自己的皮肤状态，
做好适当的皮肤护理开始吧。

护肤的 3 大要点

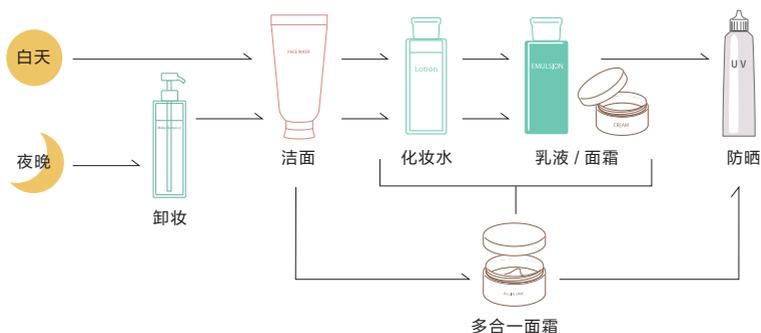
保持
皮肤洁净

保持
皮肤水润

增加
皮肤保护
(如防护紫外线等)

根据皮肤状况和个人喜好选择护肤品的使用顺序，
并使用必要的护肤品。

[基本护肤步骤]



如果担心皮肤干燥，可选择高保湿型产品。

必须
卸妆吗？

卸妆

用哪种
卸妆产品
比较好？

推荐使用可轻松涂抹、
让皮肤无负担感的易冲洗型卸妆油、
卸妆乳、卸妆啫喱等卸妆产品。

01

取适量卸妆产品于
掌心，双手搓匀后，
包裹住脸颊，以画
圆方式从中心向外
侧轻轻涂抹于整个
面部。
(脸颊→额头)



02

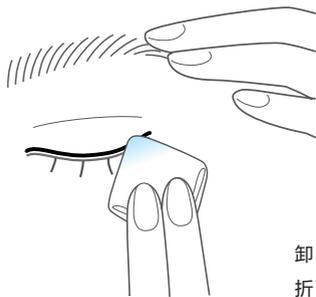
眼周用指尖以画圆方
式轻轻按摩。
(眼周→鼻部·嘴周)

03

用清水或温水轻柔冲
洗干净，注意不要摩
擦皮肤。

+ 小贴士

对于难卸的眼妆可用眼部
专用卸妆产品。



卸眼线时，可将卸妆棉对
折两次后，用尖角轻轻擦
拭卸除。

想了解
温和的
洗脸方法。

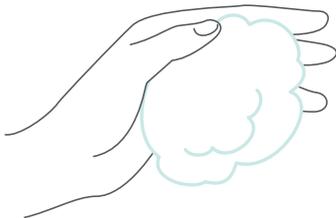
洁面

感觉皮肤
比以前紧绷。

洁面的重点是在保持皮肤滋润的同时，
无负担感地清洁皮肤。

01

打湿手掌，取适量洗面奶，均匀揉开。分多次加入少量水或温水打出泡沫，直至倒置时泡沫不脱落。



使用起泡网可轻松打出丰盈泡沫。

Tips /

压泵式洁面泡沫
使用更方便。



02

将泡沫涂抹全脸，轻柔打圈按摩，让浓密泡沫帮助清洁皮肤。



03

用流水仔细清洗1分钟左右。如果用温水清洗会感到不适，请使用冷水。

04

洗净后用毛巾轻轻按压面部，吸收多余水分。注意不可用力摩擦皮肤。



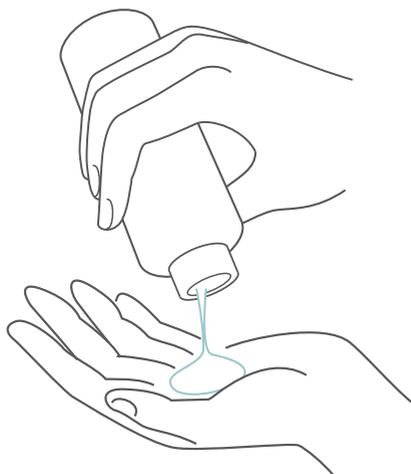
好想拯救我的
干燥皮肤。

化妆水·乳液·面霜

化妆水·乳液
一不小心就会
涂到眼睛里...

用掌心温热护肤品后
慢慢涂抹。

根据使用感受或个人喜好、香味等选择可以长久、放心使用的护肤品吧。
无论您使用化妆水、乳液、多合一面霜，
按照以下方法可帮助锁住皮肤中的水分。



01

取适量于掌心，用双手手掌搓匀、
温热护肤品。



02

双手包裹住脸颊，从中心向外侧轻轻按压，将护肤品涂抹于整个面部。（脸颊→额头）

再用指腹轻轻按压涂抹。（眼周→鼻部·唇周）

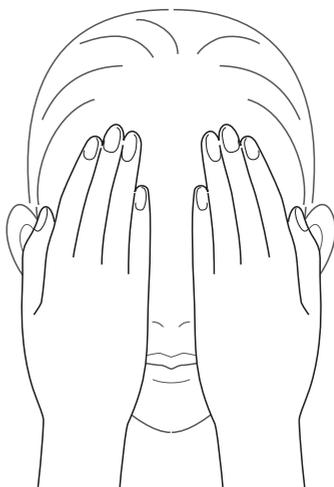


+ 小贴士

用手掌轻轻按压全脸，促进吸收。

Tips

护肤能够让皮肤得到放松。舒缓的节奏和舒适的感受是很重要的。



另外，对于容易干燥的部位可以叠涂，或再涂上一层面霜。

比以前
更容易晒伤。

防晒

保护皮肤抵御紫外线伤害的重点是
均匀、仔细地涂抹防晒霜。
记得每 2 ~ 3 小时
重新涂抹一次哦。

感觉斑印数量
增加了...

如何选择防晒产品？

如果您担心皮肤干燥

高保湿型
防晒产品

如果您容易出汗

水状或啫喱状
防晒产品

身体防晒

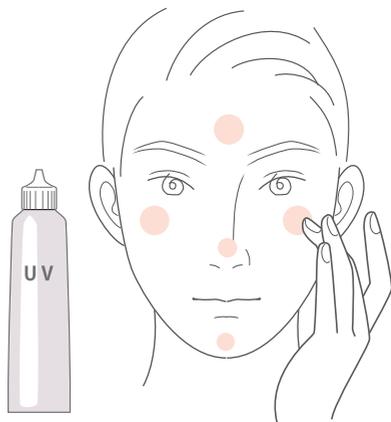
涂抹顺滑且易于涂抹的乳液型
防晒产品

如果您想要使用方便的防晒产品

首次涂抹和补涂都十分方便的喷雾型
防晒产品

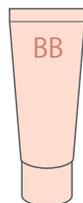
面部的防晒涂抹技巧

取适量于掌心，点涂在面部（两颊、额头、鼻部、下巴）。用双手轻柔均匀向四周延展开，如有需要可再取同量的防晒产品进行叠涂。



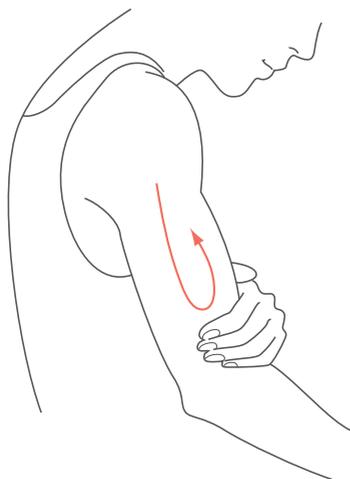
如果想让肤色看起来更明亮时

如果您想让肤色看起来更明亮，推荐使用精华液、防晒霜、妆前乳和有均匀肤色效果于一身的 BB 霜。



颈部的防晒涂抹技巧

取适量分散点涂在脖子上，然后由下而上轻轻涂抹、延展。

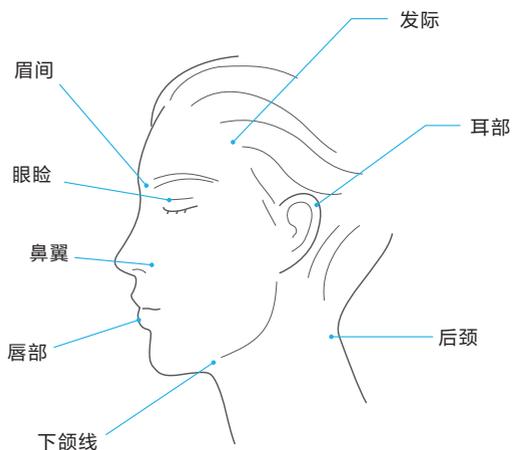


手臂和腿部的防晒涂抹技巧

将防晒霜直接以划线方式挤到皮肤上。用整个手掌贴合皮肤，以画大圆方式轻轻推开并均匀涂抹。肩膀到胸口的皮肤很容易晒伤，更要仔细涂抹。

这些部位 不要漏掉哦！

可以对着镜子仔细涂抹这些部位。



\ 保护唇部避免干燥的 /

唇部护理

在感觉嘴唇干燥前，涂抹一些润唇膏吧！

如何选择润唇膏？

如果您担心唇部干燥

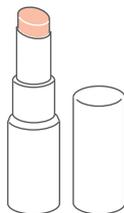
高保湿型润唇膏

白天外出时

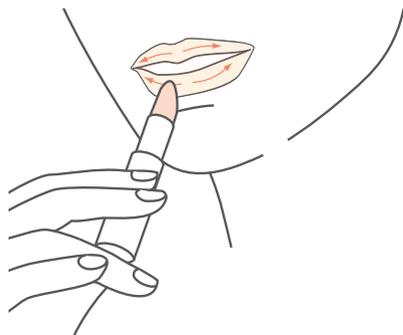
防晒型润唇膏

当唇部看起来血色不足时

红色、橘色系的有色型润唇膏



嘴唇干燥、
易起皮。



将润唇膏涂在嘴唇中央，然后上下抿唇以涂抹均匀。特别干燥的地方，可以叠涂。如果您觉得嘴唇干燥，请轻轻涂抹滋润唇部。请勿过度重复涂抹。

如果您想抑制光泽感

可用纸巾轻轻按压双唇，嘴唇中央可重复按压。
请勿用力摩擦，轻柔按压即可。

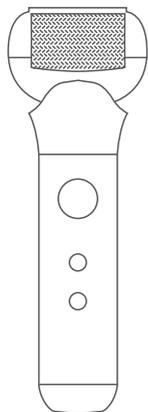
胡须、面部绒毛的处理方法

想了解不伤皮肤的
剃须方法。

请在皮肤状况稳定时
处理胡须和面部绒毛。

剃须时
皮肤
会刺痛。

如果您感到皮肤非常干燥、脆弱时，请勿处理。
重点是在不刺激皮肤的情况下处理完，
并立刻涂上护肤品保持皮肤水润。



剃须时

推荐洗完脸，在胡须水分充足并柔软时剃须。从
上到下轻轻将剃须刀轻轻压在皮肤上，避免剃得
太深以及逆向剃须。推荐使用低刺激的电动剃须
刀。

处理面部绒毛时

推荐以每周一次的频率在晚上处理面部绒
毛。涂上乳液或乳霜使皮肤触感光滑，然后
将剃刀贴着皮肤从上到下轻轻刮去绒毛。推
荐使用低刺激的面部专用电动剃毛器。

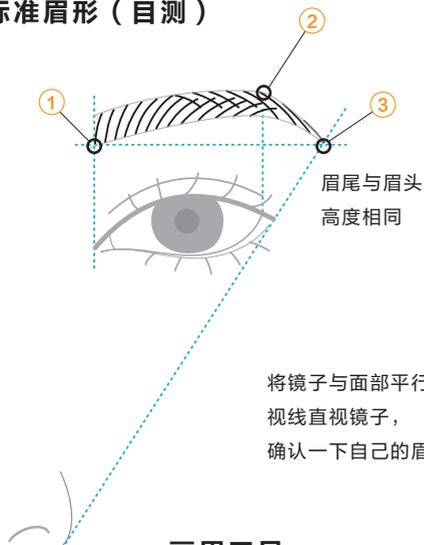


／ 展现自我特点的 ／

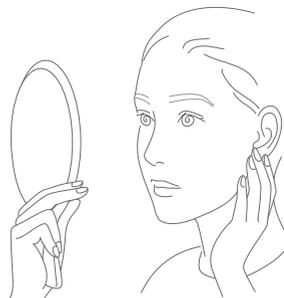
画眉技巧

尝试根据眉骨形状来画眉毛吧

标准眉形（目测）



- ① 眉头…眼头的正上方
- ② 眉峰…眉峰则在外眼角眼白末端的正上方。
- ③ 眉尾…眉尾高度与眉头成一条直线，结束在鼻翼和眼角的延长线上。



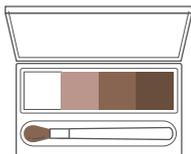
画眉工具

[眉笔]



软芯眉笔

[眉粉]



使用刷子可以画出更自然的眉毛。

眉笔与眉粉都推荐选择比眉毛颜色略微深一些的色号。

Tips /

眉笔与眉粉组合使用，可以更简单地画出自然的眉毛。

眉毛稀疏时的画眉技巧

01

用指尖或刷子沾取少量眉粉，手指沿眉骨的弧线滑动描画，可重复涂抹调节眉毛的颜色。

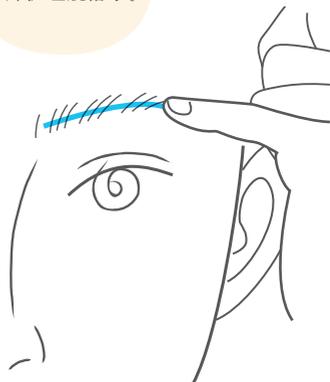
Tips /

如果你想简单完成画眉，用 ① 的方法就足够了。



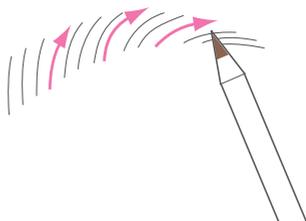
我不知道怎么画眉毛。

我的眉毛因为特殊护理脱落了。



02

用眉笔在眉毛稀疏部位按照眉毛自然生长的方向一根一根描画眉毛。轻轻握住眉笔中间可以轻柔描画出自然的眉毛。



Tips /

如果眉笔打滑难以描画、上色时，可以在眉毛处涂抹少量妆前乳，然后再轻拍少量散粉。

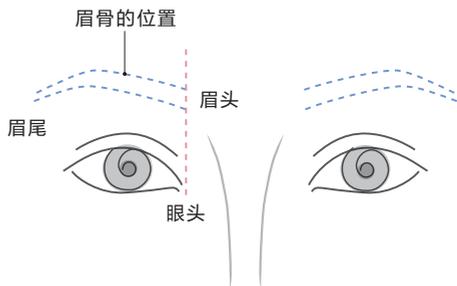
眉毛脱落时的画眉技巧

我想知道
画出自然眉形的
技巧。

我不知道眉头
应该在什么位置。

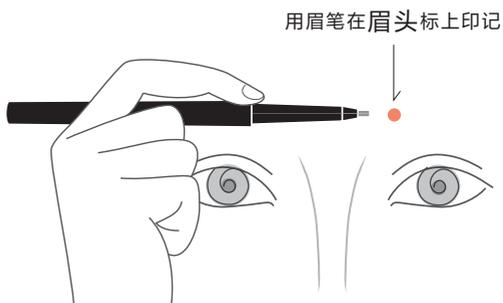
01

用手指触摸眉骨,确认从眉头(眼头的正上方)到眉尾(太阳穴的内侧)的位置。

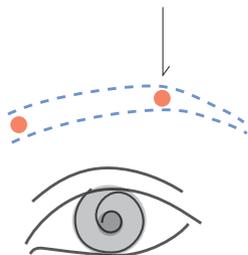


02

用眉笔在眉头标上印记,眉笔水平移动到另一侧眉毛,在同样高度也标上印记。



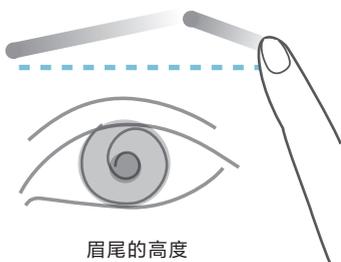
用眉笔在眉峰标上印记



参考标准眉形的比例,在眉峰位置标上印记。

03

用指尖或刷子沾取适量眉粉，沿着眉头到眉峰，将两点连接起来画眉。然后，再从眉峰画到眉尾。最后，一点点加粗眉毛直至画出喜欢的眉型。

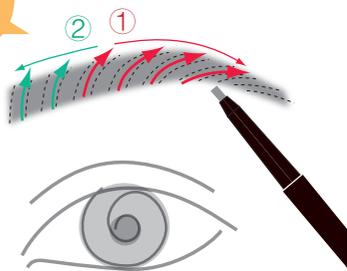


眉尾的高度
不低于眉头。

04

用眉笔沿着眉中央向眉峰，再向眉尾的方向描画出1~2mm的短线。然后用眉笔轻触皮肤画出眉头。

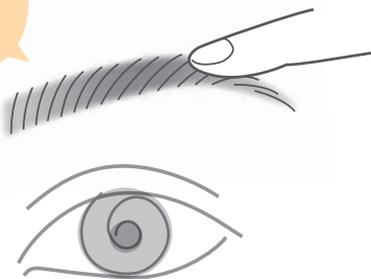
这样就画出
毛流感了!



✦ 小贴士

用指尖将眉毛的轮廓、眉头和眉尾晕染开，眉毛中央部分颜色可以略微深一些。使用眉刷描画可以让眉毛更自然。

※如果眉毛开始生长时，可参阅“眉毛稀疏时的画眉技巧”。(P17)



让你表情充满活力的 /

彩妆技巧

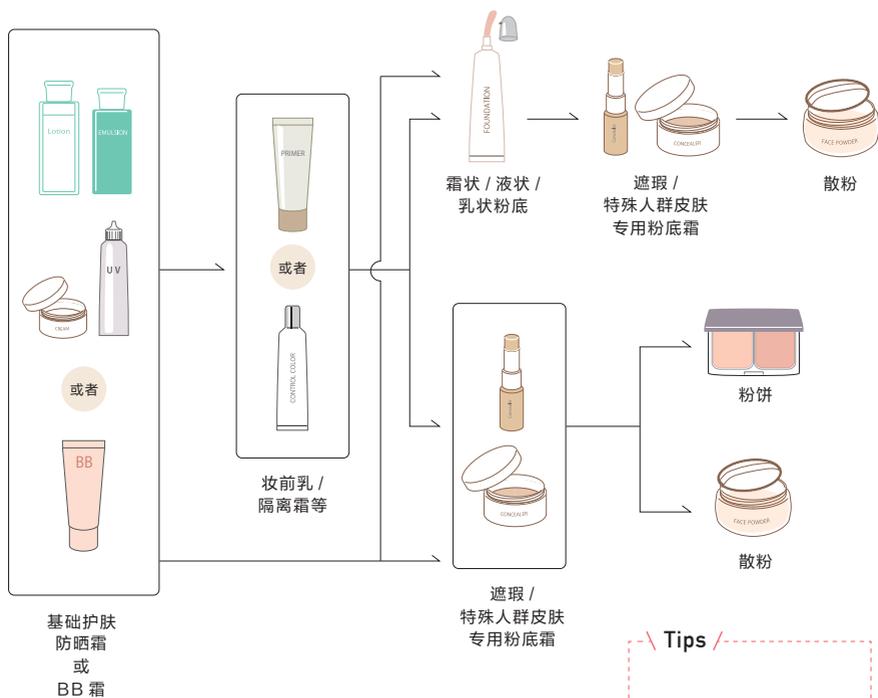
选择适合您皮肤状况的产品和色号，
来打造自然生动的底妆。

“妆前乳”可以提高粉底附着力和持久性，

“粉底”有助于均匀肤色。

它们的使用顺序取决于粉底类型。

[基础底妆步骤]



如果想让妆容看起来更加明亮，可以在最后涂上腮红、唇膏。

种类太多，
不知道选择
哪一种好。

妆前乳

一定要用
妆前乳吗？

选择适合您皮肤状况的产品吧。



如何选择妆前乳？

如果您担心皮肤干燥

霜状高保湿型
妆前乳

当肤色看起来暗沉时

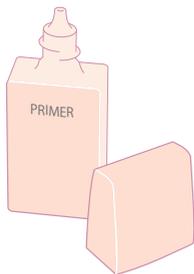
提亮肤色型
妆前乳

如果您担心底妆黏腻或脱妆

乳状清爽控油型
妆前乳

如果您面容看起来疲惫时

具有光泽感的珠光型
妆前乳



面部的
红斑、暗沉、斑印
该如何修饰？

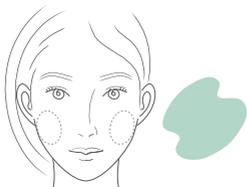
隔离霜

根据皮肤状况选择合适的隔离霜，
可以让粉底使用效果更服帖。
可以根据皮肤烦恼和喜好来选择。

如何选择隔离霜？

红斑较明显时

绿色系隔离霜



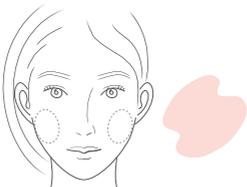
皮肤有轻微暗沉、眼部暗沉和斑印时

黄色系隔离霜



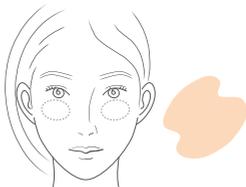
想要提升气色时

粉色系隔离霜



皮肤暗沉较明显时

橘色系隔离霜



妆前乳、隔离霜的使用方法

在整个面部或需要修饰的部位进行涂抹。取适量于掌心，点涂在面部（两颊、额头、鼻部、下巴），用双手轻柔均匀向四周延展开。



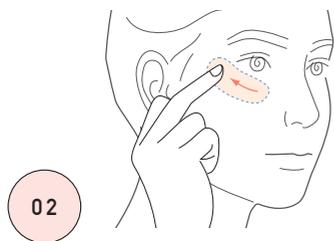
特殊人群皮肤专用粉底霜

可轻松遮盖较难修饰的
因特殊护理引起的暗沉、伤痕。
色号的选择和用量的调整是关键。

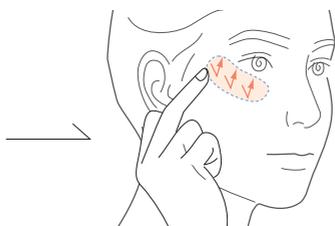
我难以修饰
严重暗沉。



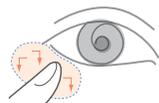
用指腹画圆的方式取适量粉底霜，根据有皮肤烦恼的部位的范围和程度来调整用量。



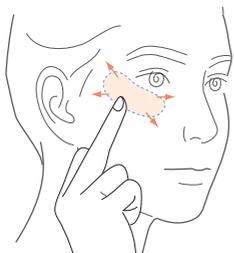
将指腹与皮肤贴合，向一个方向延展涂抹。



涂抹后用指腹轻轻按压修饰，使其与皮肤贴合。



细节部位、眼周等可用指尖轻轻按压涂抹。



03

用指腹将粉底霜的边界线晕染开。如需加强修饰可重复以上操作。

● 特殊人群皮肤专用粉底霜（臻颜珂芙多用粉底霜）

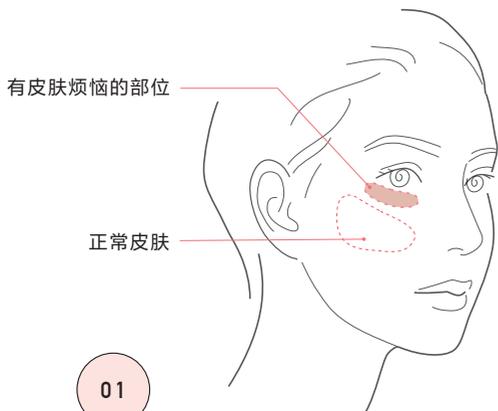


瑕疵遮不住
会被看到。

遮瑕

不想遮瑕看起来
很厚重。

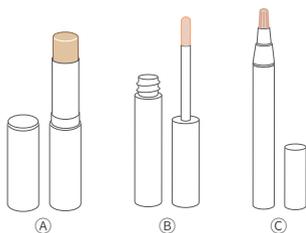
如果想要修饰皮肤烦恼，
可以在粉底霜的基础上叠加遮瑕。



选择有皮肤烦恼的部位与
正常皮肤中间色的色号。

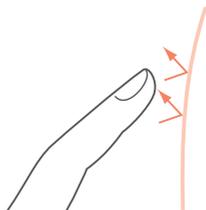
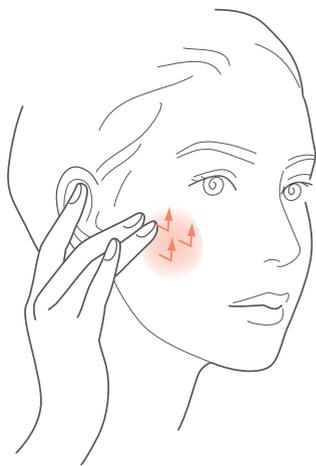
遮瑕的种类

- ① 遮瑕棒 (遮瑕度 > 自然度)
- ② 遮瑕液 (遮瑕度 < 自然度)
- ③ 遮瑕笔 (遮瑕度 < 自然度)



02

取适量遮瑕涂抹于有皮肤烦恼的部位后，
用指尖轻轻按压使其与皮肤贴合。根据
修饰效果可以重复以上动作。最后轻拍、
晕染边界线。



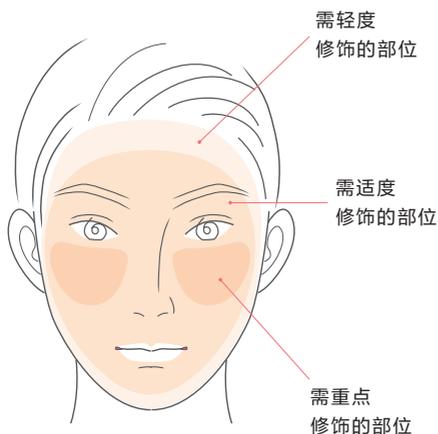
用指尖轻轻按压涂抹
使其与皮肤贴合。

粉底霜

我不知不觉就涂厚了。

想要知道涂抹的技巧...

为了打造更自然、立体的妆容，可以根据面部分区用不同的方式涂抹粉底霜。



01 需重点修饰的部位

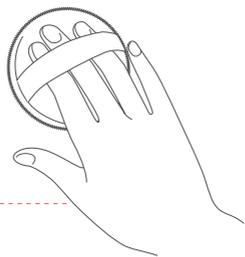
重点修饰此部位，会让面部整体看起来更加明亮、健康。用手指或海绵扑取适量粉底霜后，轻轻拍打、修饰。

02 需适度修饰的部位

此处为一个比面部轮廓略小一圈的蛋形区域。用手指或海绵扑上残留的粉底霜，在面部表情较多的眼周、唇周，以及皮脂分泌较多、易脱妆的T区部位适度延展涂抹修饰。

03 需轻度修饰的部位

用手指或海绵扑上残留的极少量粉底霜，在发际、面部轮廓线等部位朝外侧涂抹修饰。最后检查一下发际、颈部交汇处等是否过渡自然。



Tips /

使用粉饼修饰时，大号的海绵扑能让上妆更容易、方便。

如何画出自然的腮红？

腮红

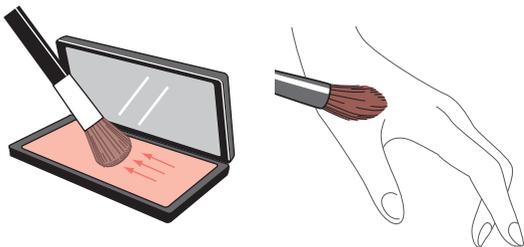
打上腮红后，粉底被带走了。

避免用刷子反复摩擦皮肤。

即使不涂粉底，
脸颊上的腮红也能让你的皮肤看起来有气色。

01

放平刷子并向一个方向沾取 2 ~ 3 次腮红。轻轻按压在手背上抖落多余腮红。

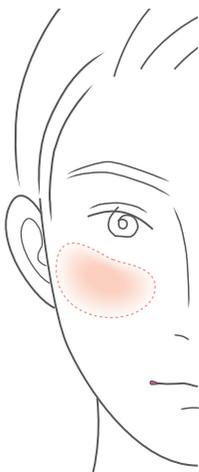


02

将刷子贴近脸颊的中间，轻轻打上腮红并将轮廓晕染开。感到气色不足时，可以叠加腮红。

03

轻轻拍打、模糊腮红轮廓，使其边界线与皮肤自然融合。如有必要，感到显色度不够时可以叠加腮红。



Tips /



使用轻轻拍打即可服帖均匀上色的海绵状粉扑更方便。轮廓可用手指晕染。

唇膏

怎么做
才能提亮肤色？

我的嘴唇
看起来很暗淡。

涂上唇膏会让人看起来健康、有活力。
关键是要选择与整体造型匹配的唇膏。

如果想要
自然无妆感效果时

哑光唇膏

如果想要唇部
显色自然、有光泽时

透明唇釉

如果想要唇部更闪耀

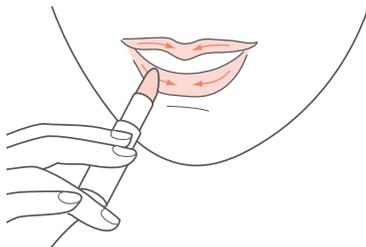
珠光唇膏

如果介意唇部暗淡

CC 唇膏

01

水平张开嘴，保持“ai”字发音时的嘴唇形状。将唇膏的切面贴着嘴角，向嘴唇中心方向描画。再用同样的方式从嘴角向中心涂抹上唇。



02

用手指晕染嘴唇轮廓。检查嘴角是否有唇膏残留、溢出，并整理干净。

+ 小贴士



用唇线笔沿着嘴唇的轮廓可以
勾勒出漂亮的唇线。

没有睫毛，
眼睛看起来
不够清晰、立体……

眼线

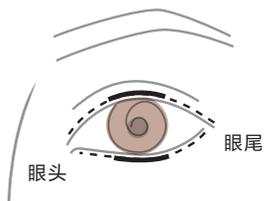
一流泪，
眼线就容易晕染。

选择与眼珠颜色相近的眼线笔很重要。
初学者也能简单掌握的眼线技巧。

01

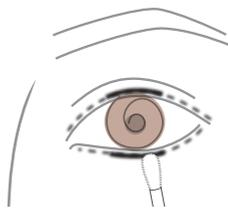
结合眼珠的宽度，在其上下轻轻
画出眼线。

[画眼线的位置与方向]



02

描画眼线的部位与未画眼线的部位可以用
棉棒晕染边界线。



Tips

掌握画眼线时镜子的位置，使描画眼线更简单。

画上眼线时



镜子放在稍微靠下的位置，视线
向下，这样更容易画上眼线。

画下眼线时



镜子放在稍微靠上的位置，视线
向上，这样更容易画下眼线。

眼影粉感觉会
弄到眼睛里。

眼影

用膏状眼影打底，
再叠涂粉状眼影可以使眼睛看起来
更明亮且上妆方便。

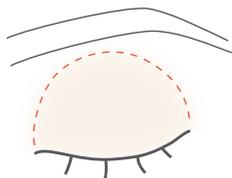
眼睛看起来
暗沉又疲劳...

01

指尖取适量膏状眼影，轻轻涂抹整个上眼睑。

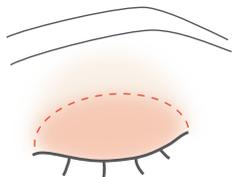
Tips /

用膏状眼影打底，
可以防止眼影粉飞散。



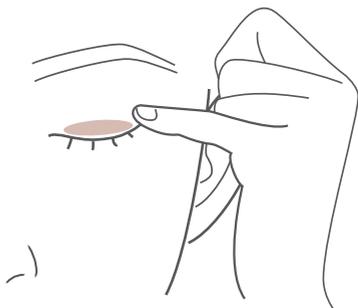
02

挑选喜欢的、可提亮肤色的眼影粉并用指尖取适量，
涂抹于整个眼窝。



+ 小贴士

想要眼睛看起来更深邃时，可用小指
指尖沾取适量深色眼影粉均匀涂抹在
双眼皮内侧并晕染。



头皮干燥
容易有头皮屑。

护发技巧

当头皮变得脆弱时，
日常检查和护理很重要。



接受特殊护理前的准备工作

如果你是长发，建议提前将头发剪短一些。剪短头发有助于避免正在生长的头发与脱落的头发缠在一起。

建议提前准备假发。比对着目前的发型，可以选择出更自然的假发。居家或睡觉时，可以戴一顶触感柔和的棉质护理帽。做好的这些准备工作会使你感到更加轻松舒适。



01

用温水冲洗污垢。

02

洗发水充分起泡，用指腹轻柔按摩、清洗后，再冲洗干净。

03

将护发素涂抹在发梢，再冲洗干净。

04

用柔软的毛巾吸干水分，不要揉搓头皮。

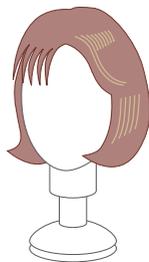
05

用吹风机将头发吹干，注意调节热度与风量大小。

我不知道
如何选择。

假发的种类

了解假发材料的特点，
选择合适的假发。
不仅要考虑到外观，
还要考虑佩戴的便捷性。



材料的种类

想看起来
自然、
服帖一点

全真发假发

经过特殊处理的真人发丝型假发

优点

- 外观自然逼真
- 可以用卷发棒等自由造型

缺点

- 清洗后需重做造型，较难打理
- 发丝容易褪色
- 价格高昂

可以轻松
打造各种发型

人造纤维假发

模仿真人发丝制作而成的人造纤维，也被称为“高温丝”

优点

- 定型效果持久，洗涤后不易变形
- 比真人发丝更轻便
- 比真人发丝更便宜

缺点

- 光泽度高，略显不自然
- 易受温度、摩擦的影响（耐热型高温丝可使用卷发棒造型）

效果自然 +
易打理、
佩戴方便

混合型假发

由真人发丝和人造纤维混合制成的假发

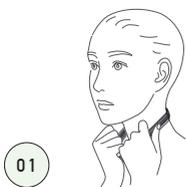
- 同时拥有真人发丝和人造纤维的特点
- 如果真人发丝比例高，外观看起来更自然
- 价格根据真人发丝比例和人造纤维的材料而有所不同

头发细软，
看起来扁塌、不自然...

造型自然的假发 佩戴方法



佩戴时，将假发贴合后颈发际线与面部轮廓。



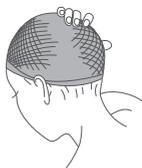
01

宽边朝下撑开发网，套在脖子上。



02

发网向上提拉，拉至发际线处。



03

将耳朵露出。多余的发网拉至后脑勺并整理好。



04

戴上假发，确定发旋处于头顶稍后的位置。



05

拉起假发的外侧发丝，沿着后颈发际线用手抚平假发，使其更贴合。

后颈发际线
整齐、干净!



06

用同样的方法调整假发，使其贴合面部轮廓。并将表面发丝整理蓬松。

+ 小贴士

让发际线看起来更自然的隐藏技巧

指尖取适量棕色或灰色的眉粉，在假发和皮肤间轻轻晕染开。发际线边缘处颜色要更淡一些。



Q & A

Q：处在特殊护理时期可以化妆吗？

A：如果期间有皮肤脆弱或不适等现象请停止化妆，并咨询相关专业人士。

Q：我应该使用脆弱皮肤专用的化妆品吗？

A：如果平常使用的化妆品对您没有任何刺激，那可以考虑继续使用原有产品。如果您有皮肤脆弱、头皮或指甲有不适等，请咨询相关专业人士。

Q：我用眉笔画眉毛时，眉毛总感觉太突兀。

A：您可能画的时候用力稍大了一些。建议用眉刷轻轻勾勒出眉毛轮廓。您也可以使用一张此前或平时眉毛画得比较理想时的照片，作为参考。

修饰特殊皮肤烦恼带给生活无限可能

Mitsunobu Yokoyama



联合国制定的17个全球可持续发展目标倡导性别平等和人人应享有健康与福利。

这也适用于特殊护理。现在所有特殊护理人群的10年相对存活率超过58%。

这意味着我们现在正处于一个 "与特殊护理共存 " 的时代。

例如，接受特殊护理的副作用会改变你的外观，让你感到不自信。接受特殊护理的时间越长，外观护理就变得越重要。

外观护理以美化外观为目的，它可以修饰明显的皮肤烦恼。但它并不止于此。更重要的是它可以让你专注于表达自己，以自己的方式生活。让你可以再次享受自己的人生，毫不犹豫地外出或会见朋友。

资生堂生活品质提升彩妆活动 (Shiseido Life Quality Makeup) 不分性别和年龄，为正在经历各种外观变化而感到困扰的人们推荐化妆品、上妆技巧，以帮助他们更积极地以自己的方式生活。

如果你为自己的外观担忧，请参考这本外观护理指南。

“我正在接受特殊护理，所以我应该忍耐一下”。像这样的态度是过去的事了。

在接受特殊护理期间，保持真实的自我尤为重要。我认为这将是未来的常态。

“融入社会、回归生活”与外观护理

Syouko Touma

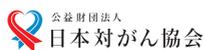


当我向特殊人群解释接受特殊护理可能会导致外观变化时，他们中的许多人会感到焦虑，认为他们将不得不改变自己目前的生活方式。

不仅如此，他们中的有些人甚至放弃了化妆和时尚，认为这是不应该做的事。我们这样的专业人士会通过美容、社会心理学等方式，为他们提供即使外观发生变化也能安心生活的方法，我们称之为“外观护理”。然而，这不是为了美丽，而是为了生存；是为了帮助特殊人群与特殊护理共存，并更好地生活。专业领域很难跨越以“生存”为目标，从而进一步通过美化外貌来帮助特殊人群重获生活乐趣。

其实，接受特殊护理期间，不需要任何特殊的操作或产品，也可以享受美丽和舒适的生活。如果你喜欢护肤和化妆，我们也希望你能找到一种继续享受它们的方法。这本外观护理指南拥抱多样性，不分性别，只从普及美容护理的角度出发。我们希望它能帮助人们自由地享受美丽，无论性别、年龄，无论健康或接受特殊护理。

SHISEIDO



资生堂生活品质提升彩妆活动
株式会社資生堂

联系热线	400-820-5337 10:00-18:00 (节假日除外) ※ 服务时间可能会有所变动
投稿文章	国家癌症中心中央医院 公益财团法人 日本抗癌协会
特殊护理患者网络调查	非营利性组织 CancerNet Japan
美容信息	资生堂生活品质美容中心 资生堂高级造型化妆师 Yoshiko Jinguji 资生堂美容室株式会社

禁止转载，版权归资生堂集团所有。

2022/09