女性美容指南
〔面向特殊人群〕

Beauty Book

「化妆」能够给人

带来正能量。

我们希望这本美容指南，

可以帮助因

「身体原因带来视觉上的变化」的朋友，

用化妆的力量自信展现真我。

如果您有皮肤、头发和指甲脆弱的情况，请在使用以下技巧前咨询相关专业人士。

“化妆后，
我感觉又变回那个
自信满满的我。”

“看到正在特殊护理时期中的
妈妈脸上露出充满
希望的光彩，
我也很开心。”

“化妆对我来说很重要，
因为它让我重新燃起对
生活的激情。”

第1章
Handcare
04
［护手教程］

第2章
Skincare
06
［护肤教程］

第3章
Makeup
13
［彩妆教程］

第4章
Haircare
28
［护发教程］

第5章
Message
30
［寄语］

注重外表并不仅仅是化妆，
更是对内心与自我形象的守护。

Chapter 1

Handcare

［护手教程］

手部保养的重点是保持双手滋润，以防干燥。以下是一些简单的手部保养技巧。

保持双手滋润可以让您更加享受化妆和护肤带来的乐趣。在进行长时间接触水的工作前后、洗手后、出门前等一定要涂护手霜，特别注意不要忘记指尖部位。

沐浴后皮肤非常柔软，这个时候一定要多涂护手霜。就寝前戴上棉或丝质薄手套，使护手霜不易黏附，保湿效果更佳。

如何涂

护手霜

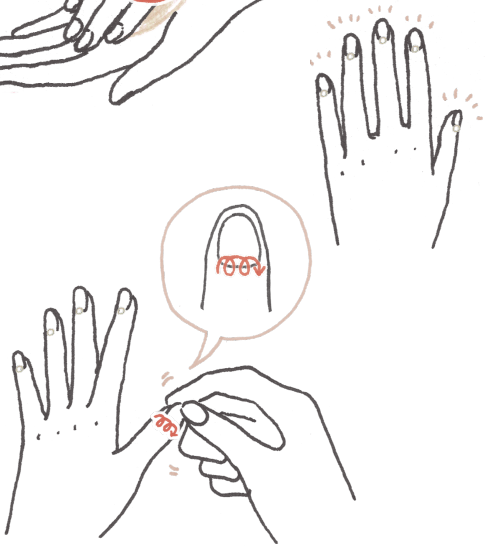
保湿效果更佳？

STEP 1

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。

STEP 2

将少量护手霜涂抹在指甲根部，并以打圈方式涂抹至指尖。如果指甲周围比较容易干燥，可用指甲专用护理液来保养。



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。

Chapter 2

Skincare

〔护肤教程〕

如果您感到皮肤状态有变化，
请再梳理一下
您的护肤流程吧。

护肤的3大要点

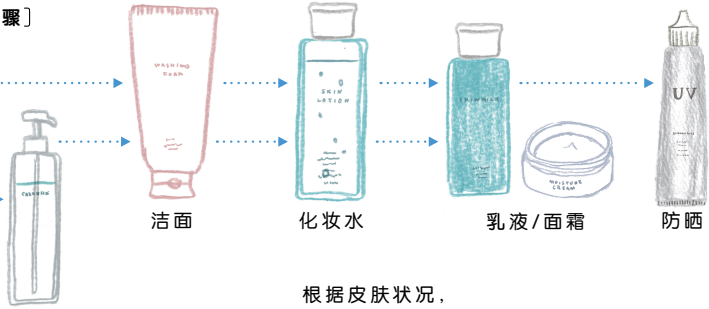
- 保持皮肤洁净
- 保持皮肤水润
- 增加皮肤保护（如紫外线防护等）

重点是要每天关注自己的皮肤状态。

〔基础护肤步骤〕

白天

夜晚



卸妆 → 洁面 → 化妆水 → 乳液/面霜 → 防晒

根据皮肤状况，
可适当添加其它护肤品。

保持皮肤洁净

洁面

洗脸后我的皮肤没有那么紧绷了。

洁面的重点是不给皮肤增加负担。
以下是对皮肤温和、
洗后不易紧绷的洁面技巧。

学习温和不刺激的洗脸方法！

STEP 1

打湿手掌，取适量洗面奶揉开。分多次加入少量的水或温水打出泡沫，直至倒立时泡沫也不脱落。

将洗面奶
打出丰盈泡沫。

使用打泡网可以更轻松地打出泡沫。

压泵式洁面泡沫使用
更方便。

STEP 2

将泡沫涂抹全脸，轻轻打圈按摩。注意动作一定要轻柔，让浓密泡沫帮助清洁皮肤。

STEP 3

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。

STEP 4

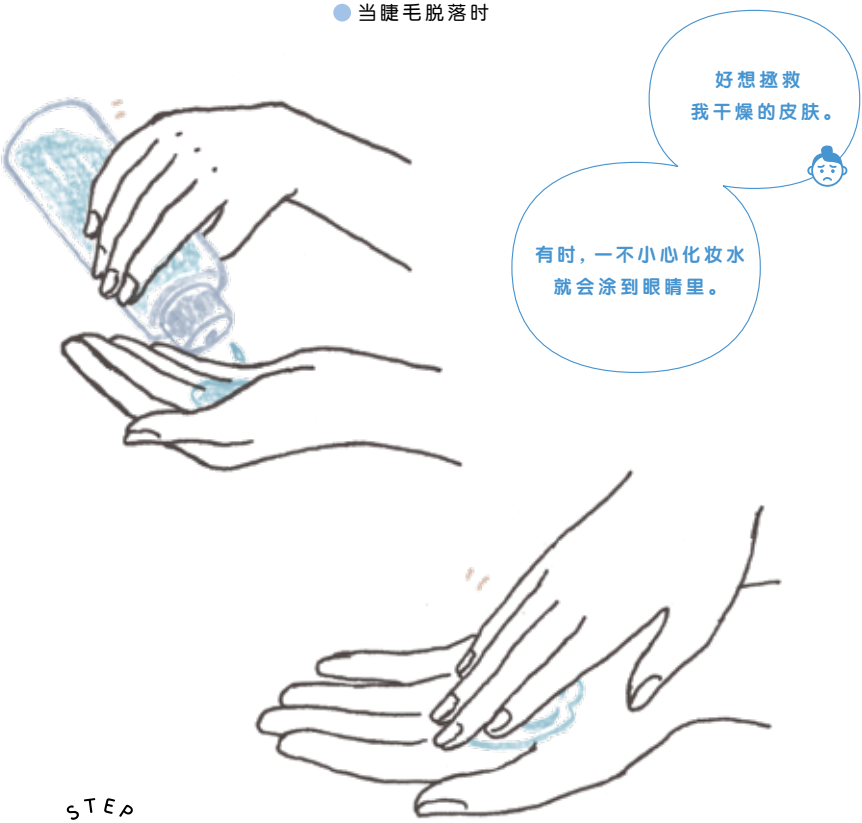
清洗后用毛巾轻轻按压面部，吸掉多余水分。注意不要反复用力摩擦皮肤。

保持皮肤水润

化妆水、乳液

保湿的重点是用掌心温热护肤品后，
慢慢涂抹。以下是滋润皮肤、
对眼部温和的护肤技巧。

- 当感到皮肤干燥、脆弱时
- 当睫毛脱落时

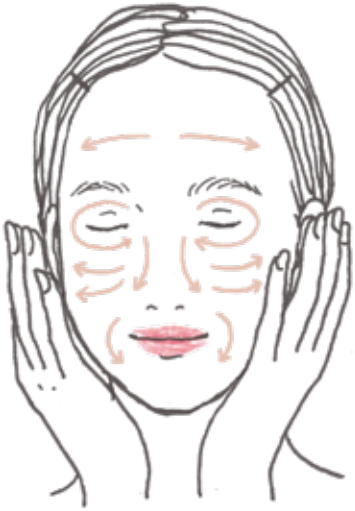


STEP 1

于掌心倒入适量化妆水后，搓匀并温热
至体感温度。

STEP 2

用掌心缓慢地从中心向外侧按压，将化妆水均匀涂抹于整个脸颊。额头也同样从中心位置向太阳穴的方向轻轻按压、涂抹。



STEP 3

眼周部分用指腹以画圆方式轻轻按压、涂抹，鼻周、唇周也要同样轻轻按压、涂抹。

STEP 4

用手掌轻轻按压全脸，促进吸收。

乳液的涂抹方法与化妆水相同。
以接近心率的轻缓节奏让皮肤得到放松，
在护肤过程中舒适度是很重要的。

增加皮肤保护

防晒

仔细均匀涂抹，做到无死角。
以下是如何避免晒伤的
简单防晒技巧。

我感觉皮肤比以前
更容易晒伤了。

我们每天都暴露在紫外线下。

因此，不仅仅是夏季，一年四季都要注意防晒。

用手指大范围轻柔地将防晒霜均匀涂抹于面部。根据需要可叠涂。

面部的防晒涂抹技巧

取适量防晒霜，分别点涂在面部的5大部位（两颊、额头、鼻部、下巴）。

颈部的防晒涂抹技巧

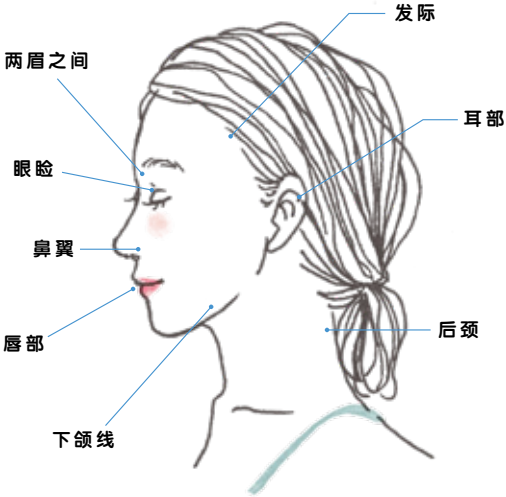
取适量防晒霜，分散点涂在脖子上，然后由下而上轻轻延展涂抹。

身体其它部位的防晒涂抹技巧

直接将防晒霜呈线状涂抹在身体上。
将整个手掌与皮肤贴合，以画圆方式轻轻、均匀延展涂抹。
尤其是肩部到胸部之间容易晒伤的部位要仔细涂抹。

这些部位不要漏掉哦！

发际、耳部、鼻翼、两眉之间、眼睑、下颌线、后颈、唇部。



Chapter 3

Makeup

［彩妆教程］

通过轻微调整化妆技巧，
可使肤色明亮、
面部表情丰富。

化妆的3大要点

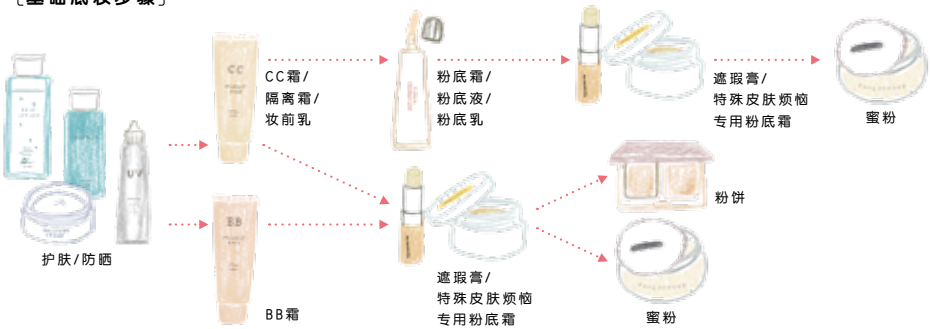
提亮肤色的底妆

改变面部整体感觉的眉毛

提升面部气色的腮红

本指南会介绍以上述3点为中心的所有化妆技巧。

［基础底妆步骤］



妆前乳

选择适合的妆前乳，
可以打造更生动的底妆。

妆前乳种类太多，
不知道选择哪一种好。

如何选择妆前乳？

皮肤干燥**很难上妆时**，
推荐**霜状**的妆前乳。

BB霜和CC霜
有什么区别？

从使用**难易程度**来说推荐**BB霜**，因为它同时集粉底、精华、防晒霜和妆前乳于一身。

若想要**进一步修饰皮肤烦恼**，比如暗沉和红斑等，可尝试兼具妆前乳与隔离霜效果的**CC霜**。

如何选择CC霜与隔离霜？

您可根据自身的皮肤烦恼与个人喜好来挑选。

红斑较明显时

绿色系

皮肤轻微暗沉、眼部暗沉和斑点

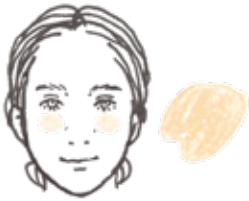
黄色系

提升气色

粉色系

皮肤暗沉较明显时

橘色系



妆前乳、BB霜及CC霜的涂抹方法

取适量分别点涂在面部的5大部位（两颊、额头，鼻部，下巴）。从较大范围的脸颊、额头开始，由面部中心向外侧慢慢、轻柔地延展涂抹。

隔离霜的涂抹方法

用指腹取适量在全脸或有皮肤烦恼的部位轻轻延展、涂抹。

粉底霜

涂抹方法不同，同款粉底霜也可以
打造出更自然、立体的妆容效果。

我很容易涂厚了，
请问有什么涂抹技巧吗？

底妆总是会花妆，
是因为用量过多吗？

STEP 1

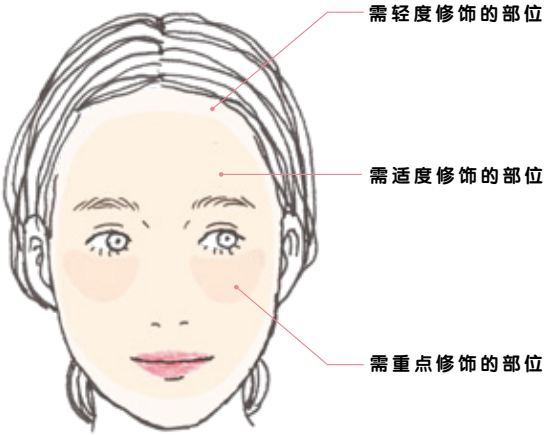
需重点修饰的部位

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

STEP 2

需适度修饰的部位

需适度修饰的部位可想象为一个比面部略小一圈的鸡蛋形状，用手指或粉扑上残留的粉底霜，在面部表情较多的眼周、唇周，及皮脂分泌较多易脱妆的T区部位适度延展涂抹。



STEP 3

需轻度修饰的部位

用手指或粉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。最后检查一下发际与颈部交汇处等是否过渡自然。

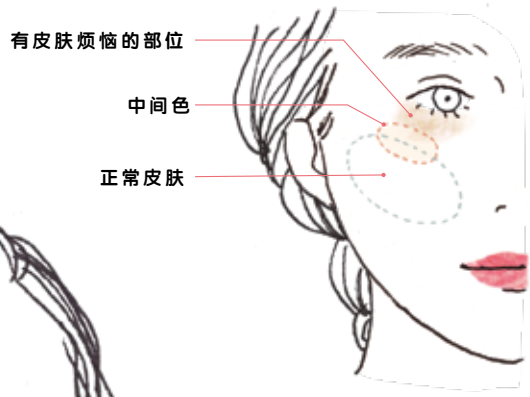
遮瑕膏

如果想要修饰皮肤烦恼，
可在粉底霜的基础上，叠加遮瑕膏。

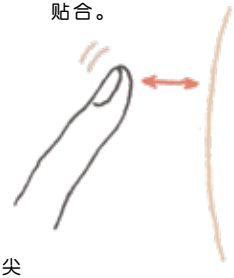
用了粉底霜，
但有皮肤烦恼的部位
还是遮不住...

遮瑕产品有很多种类，
比如遮瑕棒、遮瑕液、遮瑕笔等。
其中遮瑕棒的附着力和遮盖力比较出色。
选择有**皮肤烦恼的部位**与**正常皮肤**的
中间色。

想要自然地遮盖，
但总是容易涂厚。



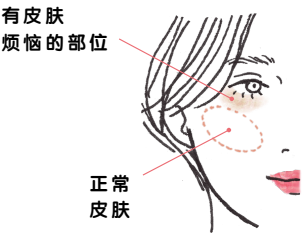
用指尖轻轻按压
方式，使其与皮肤
贴合。



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

特殊皮肤专用粉底霜

可简单遮盖普通粉底霜很难修饰的因身体
原因引发的暗沉、疤痕等。



请选择与周围的正常皮肤
肤色接近色号的粉底霜。

STEP 1

用手指以画圆方式取适量粉底霜，
根据有皮肤烦恼的部位的范围和程度来调整用量。

STEP 2

将指腹与皮肤贴合，从有皮肤烦恼的部位的
中心向外侧以画圆方式延展涂抹。

用指腹轻轻按压涂抹，狭窄区域、
易起皱的眼周等可用指尖来涂抹。

STEP 3

用指腹晕染边界线，使其过渡自然。
根据修饰效果可以重复以上动作。

了解更多特殊皮肤专用粉底霜
（PF-COVER多用粉底霜 MV）信息，请访问：

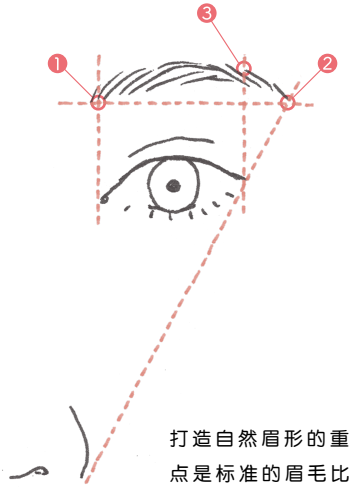
改善面部整体感觉的眉妆

眉毛

特殊护理期间
眉毛脱落了，
我要怎么画眉毛？

更简单的画眉毛技巧。
重点是贴合
眉骨形状来画眉毛。

总是画不出
自然的眉形，
有什么技巧吗？



〔标准的眉毛比列〕

❶ **眉头**
眼头的正上方。

❷ **眉尾**
眉尾高度与眉头成一条直线，并在鼻翼和眼角的延长线上。

❸ **眉峰**
眉峰在眼白尾部的正上方。

打造自然眉形的重点是标准的眉毛比例，将镜子放平、直视面部，检查一下眉毛比例吧。

- 推荐使用软芯眉笔。
- 眉笔与眉粉组合使用，可以更简单地画出自然的眉毛。
- 选择与眉毛本身颜色相近的眉笔。
- 保持眉峰形状左右对称。
- 眉笔难以描画、上色的时候，建议扑少量蜜粉或粉底霜。

标准眉形的确认方法

STEP 1

将右手食指放在鼻部的左侧，由鼻尖向额头的方向直线向上，然后指尖停在眉毛下方的凹陷处，此处为眉头底线。

STEP 2

左手食指指尖放在右手指尖上方，指尖重叠的地方即是眉头的位置。用眉笔在此处标上印记后，将眉笔水平放置，在同样高度标记另一侧眉头。

STEP 3

参考眉毛的标准比例，标示眉峰、眉尾的位置。

眉毛脱落时 → 详见p.21

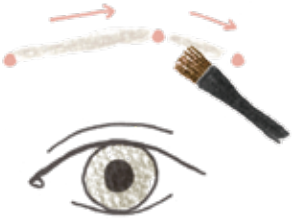
眉毛稀疏时 → 详见p.22（掌握眉毛的位置与形状后可从STEP4开始。）

眉毛脱落时 的画眉技巧

一开始用眉粉来画会更容易掌握眉形

STEP 4

用刷子沾取眉粉，将从眉头到眉尾的3个点连接起来。将刷子立起来，轻轻地缓慢向着一个方向连点成线描画眉毛。

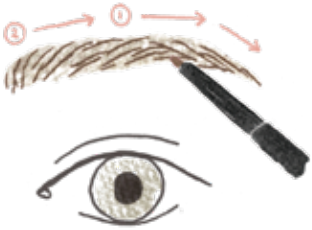


STEP 5

用眉粉一点一点加深眉毛浓度以画出理想眉形。

STEP 6

用眉笔在眼珠正上方，向眼尾的方向轻轻划出1～2mm长的短线。眉头部分的画法则要更轻。



STEP 7

最后用眉刷轻轻晕染眉毛轮廓与眉头、眉尾。眉毛中心位置的颜色则稍稍浓一点。

眉毛稀疏时 的画眉技巧

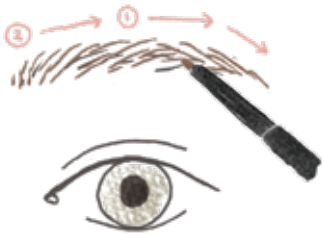
稀疏部位一根一根描画眉毛，眉形更自然。

STEP 4

想象一下要画的眉形，然后用刷子调整眉毛的生长方向。

STEP 5

用眉笔从眼珠中央正上方按照眉毛自然生长的方向一根一根描画眉形。眉头部分的画法则要更轻。



STEP 6

用刷子沾取眉粉，按照眉毛的生长方向轻轻晕染。

STEP 7

最后用眉刷轻轻晕染眉毛轮廓与眉头、眉尾。眉毛中心位置的颜色则稍稍浓一点。

眼线

我很担心一流泪，
眼线就容易晕染...

初学者也能简单
掌握的眼线技巧，
让眼妆生动、不易晕染。

因为睫毛有些脱落，
我的眼睛看起来
不够清晰、立体。

选择与眼珠颜色相近的
眼线笔

STEP 1

结合眼珠的宽度，在其上眼睑与下眼睑处，由眼尾向眼头方向轻轻画出2～3mm的短线并使它们可以连接起来。

STEP 2

用棉棒过渡眼线边界线。

〔画眼线的位置与方向〕

〔如何持镜〕

画上
眼线时

镜子放在稍靠下的位置，视线向下，
这样更容易画上眼线。

画下
眼线时

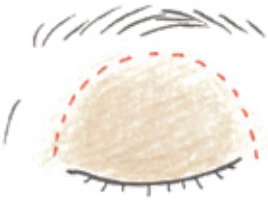
镜子放在稍靠上的位置，视线向上，
这样更容易画下眼线。

眼影

感觉画眼影很麻烦，
而且有点难...

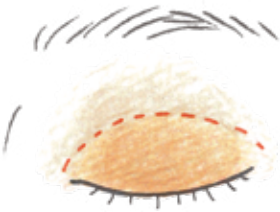
以膏状眼影打底，
再叠涂粉状眼影，
这样不易脱妆。

眼影粉不会
弄到眼睛里吧？



STEP 1

指尖取适量膏状眼影，轻轻涂抹整个上眼睑。



STEP 2

选择自己喜欢的、可提亮肤色的眼影粉，用指尖取适量，涂抹于整个眼窝。

STEP 3

想要眼睛看起来更深邃的话，可用小指指尖沾取适量深色系眼影粉，均匀涂抹眼皮内侧。镜子稍靠下放，视线向下，这样眼皮内侧也可轻松涂抹。

腮红

如何画出健康、
自然的腮红？

保持底妆效果的同时，
更易显色、妆感更自然的
腮红技巧。

打上腮红后
粉底有些化掉...

STEP 1

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。

STEP 2

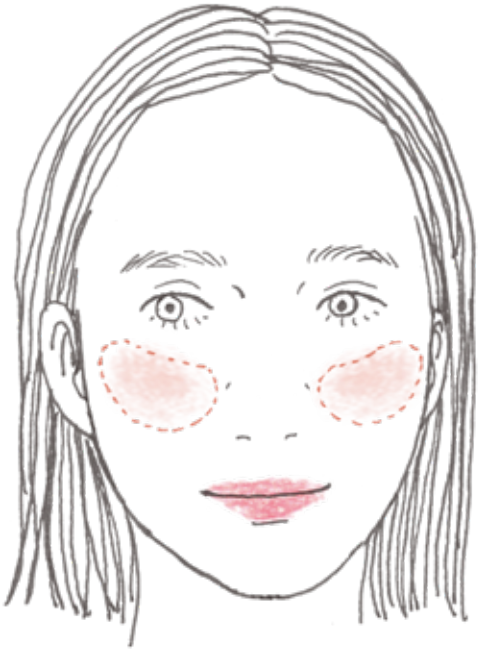
将刷子的侧面贴近脸颊，轻轻地打上腮红，并向颧骨位置晕染。

STEP 3

感到气色不足时，可以叠加腮红。

STEP 4

为了使涂了腮红与未涂的皮肤融合的更自然，可以轻拍晕染边界线。



唇妆

如果嘴唇水润有光泽，
那么皮肤会给人更生动的感觉。

想提亮肤色的朋友推荐使用亮色系的口红。
用唇彩提升唇部亮度，会让皮肤焕发光彩。
如果唇部易干燥，建议涂抹一些润唇膏。

卸妆

温和卸妆，
保持皮肤滋润。

一定要卸妆吗？

用哪种卸妆
产品比较好？

推荐**油状**或**乳状**的卸妆产品。

STEP 1

取适量卸妆产品于掌心，用两手掌搓匀后，从面部中心向外侧，以画圆方式均匀涂抹整个面部。

STEP 2

眼周用指尖以画圆方式按摩。

STEP 3

用清水或温水仔细冲洗，注意不要反复摩擦皮肤。

对于难卸的眼妆，可用眼部专用卸妆产品。卸眼线时，将卸妆棉对折两次后，用尖角轻轻擦拭卸妆。

Chapter 4

Haircare

［护发教程］

在经历特殊护理时期前
做好心理准备。

经历特殊护理时期前的准备工作

建议提前将头发剪短。如果您是中长发或长发，可以分阶段逐步剪短，这样不仅能尝试不同发型，还有助于防止未脱落与已脱落的头发纠结在一起。建议准备好假发。可以选择匹配现在发型的假发，这样看起来会更加自然。

居家或者睡觉时，建议戴一顶触感柔和的棉质护理帽。

护发技巧

STEP 1 用温水清洗掉污垢。

STEP 2 待洗发剂充分起泡，用指腹温柔地按摩清洗后，再冲洗干净。

STEP 3 将护发素涂抹在发梢部位后，再冲洗干净。

STEP 4 用毛巾吸干水分，不要揉搓头皮。

STEP 5 用吹风机将头发吹干，注意调整热度与风量大小。

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，那就没有必要去使用专用产品。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，眉尾处总感觉太突兀。

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。您也可以拿一张此前或平时眉毛画得比较理想时的照片，作为参考。

Chapter 5

Message

〔寄语〕

修饰特殊皮肤烦恼
带给生活无限可能

Mitsunobu Yokoyama

2018年，日本发布了一项实证研究，该研究表明，“笑可以改善特殊人群的免疫系统，缓解他们因紧张、疲劳等带来的疼痛。”我认为修饰化妆也有同样的效果。如果特殊人群能够隐藏外貌带来的影响，重新找回真我，这将会振奋他们的精神。他们可以享受外出、会见朋友、在学校或工作中感到舒适。我相信他们的生活质量也会有所提高。

无论是欢笑、修饰特殊皮肤烦恼、有兴趣爱好或者运动，都可以转移特殊人群的注意力。但，因为人类是一个整体，我想每个人都要认同，内心的力量起着至关重要的作用。

每两个人中就有一个属于特殊人群的人，日本的特殊人群人数将很快达到1000万。如果他们能够克服障碍，变得更加积极，就会促进经济发展，让社会更加富足。修饰特殊皮肤烦恼带给生活无限可能。

在社会生活中，
注重自己的外表是很重要的。

Hatoe Sakamoto

每当谈到修饰外貌变化时，我总会想起一位朋友。第一次见到她的时候，她反复强调："上班时我几乎从不化妆。如果突然开始化妆，戴上假发，所有同事肯定都会好奇，一想到会被问东问西我就很焦虑。"但现在，她告诉我，"我觉得这只是给了我一个改变的机会。"她还谈到了注重外表对融入社会的重要性："虽然生理上活着，但如果不去融入社会，就不算真正意义上的活着。"

因特殊情况所引发的皮肤问题有30多种。我真的希望更多的人能够理解，注重自己的外表在维系社会关系中起着很重要的作用，比如工作和交友。

SHISEIDO

Public Interest Foundation
Japan Cancer Society
日本対がん協会

资生堂生活品质提升彩妆活动

由资生堂株式会社制作并提供

合作及投稿

日本国立研究开发法人 国立癌症研究中心东方医院

公益财团法人 日本抗癌协会

株式会社SVENSON

资生堂美容室株式会社

FSC www.fsc.org MIX Paper from responsible sources FSC® C003086

未经授权 严禁翻印、复制、转载

2020/09