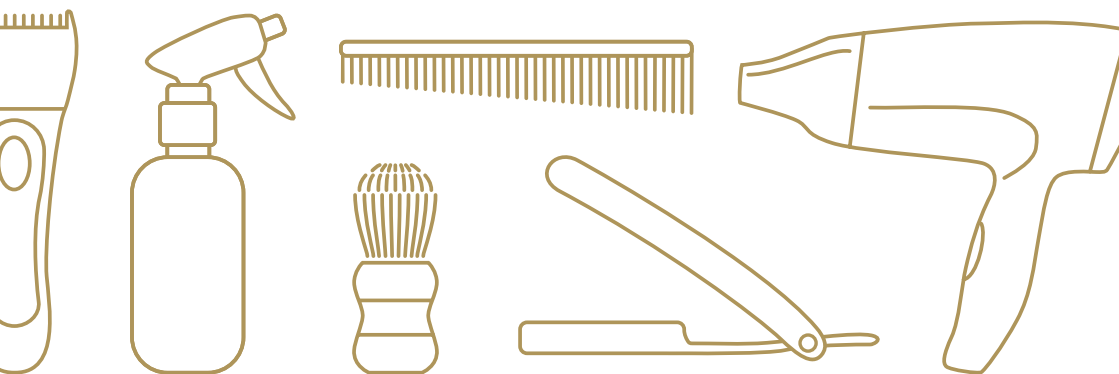




[面向特殊人群]

# 男士 MEN'S BEAUTY BOOK 美容指南



MEN'S  
BEAUTY  
BOOK

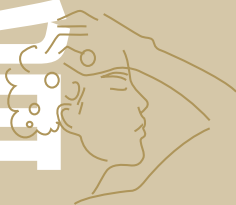
# 男

# 士

本指南中包含了男性可用的简单化妆方法。  
希望您在外出或上班时，  
可以使用这些技巧。

# 美容指南

面向特殊人群



- 1 画眉教程
- 2 修饰皮肤烦恼教程
- 3 护发教程
- 4 护肤教程
- 5 护唇教程
- 6 护手教程

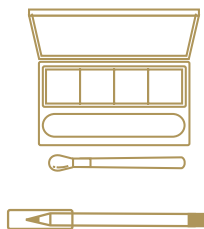
如果您有皮肤、头发和指甲脆弱的情况，  
请在使用以上技巧前咨询相关专业人士。

# 画眉教程

## 1

眉毛是影响面部表情的关键因素。

结合个人眉毛状况，  
您可以尝试以下简单技巧。



### 画眉工具

#### 眉粉

建议使用接近自然眉色的深棕色或灰棕色眉粉。

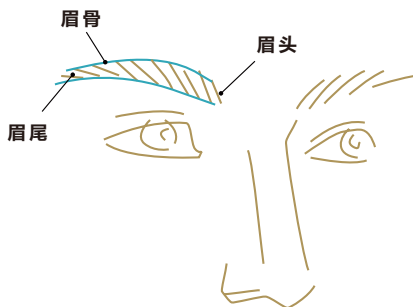
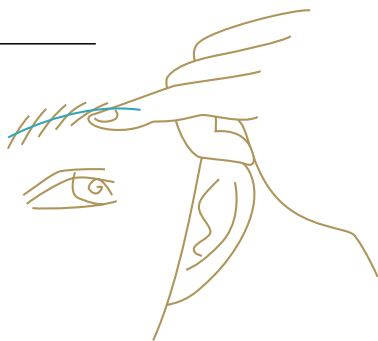
#### 眉笔

建议使用接近自然眉色的灰色眉笔。

## 用手指简单地梳理一下眉形。

### 技巧 1

用指尖取少量的眉粉，然后像画弧线一样，在眉骨上移动指尖画眉毛。反复以上动作可以调整眉毛的粗细。



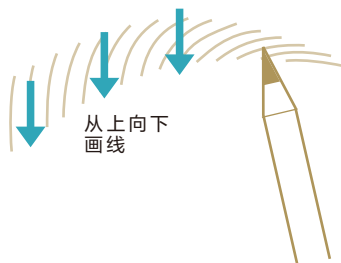
如果能摸到眉骨，并能确认眉头(眼头的正上方)到眉尾(太阳穴的前方)的位置，就可以快速画好眉毛。

## 手指、眉笔结合的眉毛画法 (眉毛脱落)

### 技巧 2

描画出眉毛的流向，增加毛量，  
使眉形更加逼真。

在技巧 1 后，用眉笔从眉头至眉尾画上 2~3mm 的短线，打造出一根一根的眉毛流向。



### 小贴士

请轻轻握住眉笔中段。



# 修饰皮肤

## 烦恼教程

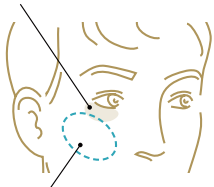
### 2

当您的皮肤出现肤色暗淡  
或明显的色素沉淀时

特殊皮肤专用粉底霜可赋予健康的肤色，  
修饰因身体原因产生的暗哑现象。  
首先请在面部涂抹防晒霜，然后再校正肤色。

#### 如何选择色号

有皮肤烦恼的位置



周围的正常皮肤

请选择与周围的正常皮肤  
肤色接近色号的粉底霜。

#### 粉底霜的取用方法

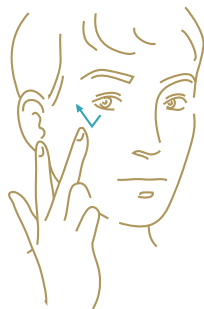
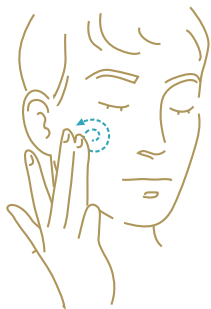


指腹以画圆方式取粉底霜，用量根  
据需遮盖的范围与效果来调节。

#### STEP 轻拍

# 1

轻轻地将粉底霜涂抹在有  
皮肤烦恼的位置。



#### STEP 晕染

# 2

用手指以画圆方式将粉底霜延展开。

\*在已涂抹粉底霜的区域上轻拍少量散粉有助  
于持妆。

■ 特殊皮肤专用粉底霜(PF-COVER多用粉底霜 MV)



## 3

头皮干燥时，  
如何更好地清洗头发？

### 如何清洗头发？



首先，请用温水轻轻冲洗头发。然后，在掌心倒上洗发水，将其轻柔地揉入头发直至起泡。再用指尖轻轻洗净头皮，确保不要划伤。彻底冲洗后，用吸水毛巾轻轻擦拭头皮上的水分。

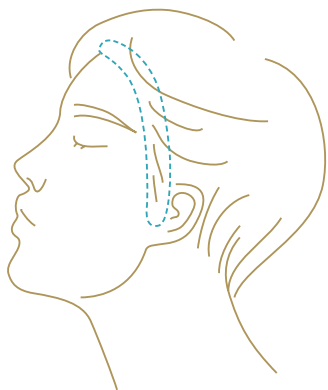
以下技巧

可使您的假发看来自然。

## 假发

推荐使用可遮盖发际线，同时还有刘海以遮盖额头的假发。例如，选择与之前的发色、发型相同的假发会更加自然。可以使用以前的照片作为参考。





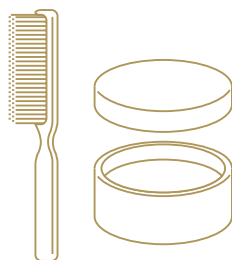
## 假发刘海与鬓角的整理方法

用指尖沾取棕色或灰色眉粉，沿着假发和皮肤之间的边界晕染，使边缘线看起来更自然。颜色由发际线向皮肤逐渐变浅。



## 使颈部的碎发看起来整齐的方法

用手指将少量的发蜡混入耳朵周围和颈部的头发中，然后用梳子梳理。这些部位的真头发上也涂抹一些发蜡会更容易梳理。



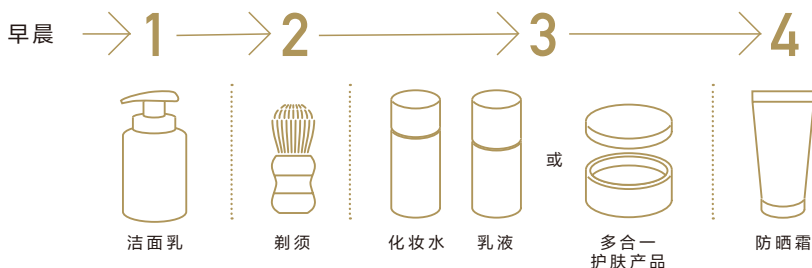
# 护肤教程

以下适用于剃须后，皮肤干燥、粗糙或脆弱的情况

## 4

当皮肤脆弱或干燥时，请使用护肤产品；  
同时建议不要使用会感到清凉或刺痛的护肤产品。  
推荐在洗完脸，胡子水分充足并柔软时剃胡子。  
建议使用低刺激的电动剃须刀。  
将剃须刀轻轻压在皮肤上，以免剃得太深。

[基本的使用顺序]



## 保持皮肤清洁



### 面部清洁

使用大量泡沫，像在抚摸皮肤一样轻轻地洗脸。推荐使用不需要发泡的压泵式泡沫洁面乳。清水洗干净后，用毛巾轻轻擦干脸颊。



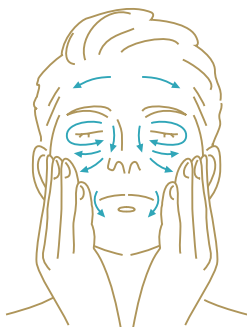
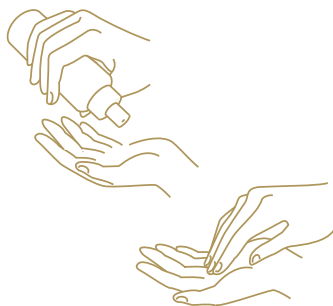


# 防止 皮肤干燥

建议每天使用化妆水为皮肤保湿，并使用乳液保持皮肤水润。如果觉得使用两种产品很麻烦，推荐使用兼具化妆水、乳液和精华效果的多合一护肤产品。

**STEP** 将适量的化妆水、乳液或多合一护肤品倒入掌心，然后用两个手掌搓热。

1



**STEP** 用双手包裹脸颊并轻轻按压，将护肤品缓慢涂抹在皮肤上。  
(脸颊→前额)  
用指尖轻轻按一下以帮助吸收。  
(眼周→鼻周、唇周)

2

**STEP** 最后，缓慢、仔细地用双手掌心包裹整个面部，促进吸收。

3



## 当您发现斑点数量增加

肤色发生改变或皮肤变得更脆弱时，  
请使用防晒霜来保护皮肤免受紫外线伤害。

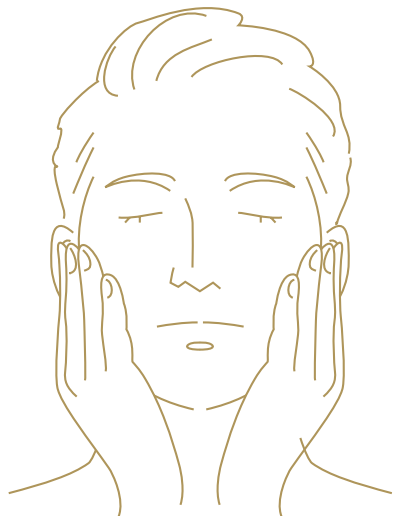
# 保护皮肤 免受紫外线 伤害

### 如何在面部涂抹防晒霜

完成护肤动作后，取适量防晒霜于手掌。然后将防晒霜点涂在面部的5大部位(两颊，额头，鼻部和下巴)。

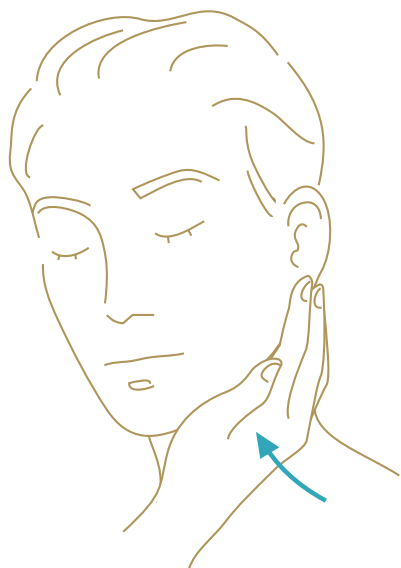


用手指大范围轻柔地将防晒霜涂在脸上。如有需要可重复涂抹。请不要用力摩擦面部，以免刺激到皮肤。



### 如何选择防晒产品？

- 如果您担心皮肤干燥，可选择高保湿的防晒产品。
- 如果您想使用便捷的防晒产品，可选择首次涂抹和补涂都十分方便的喷雾型。
- 如果您容易出汗，请选择水状防晒或啫喱状防晒。



### 如何在脖子上涂防晒霜

取适量防晒霜于手掌，将其轻拍在脖子的多个点上，然后从下至上轻轻涂抹。

### BB霜

如果您担心皮肤暗沉，眼周暗沉或有红色细痕，推荐使用可均匀肤色的BB霜型防晒霜。少量使用并轻轻晕染即可打造自然效果。

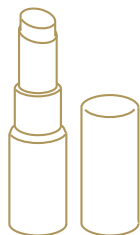


# 护唇教程

用于嘴唇感到粗糙、脆弱或看起来不健康、暗淡时

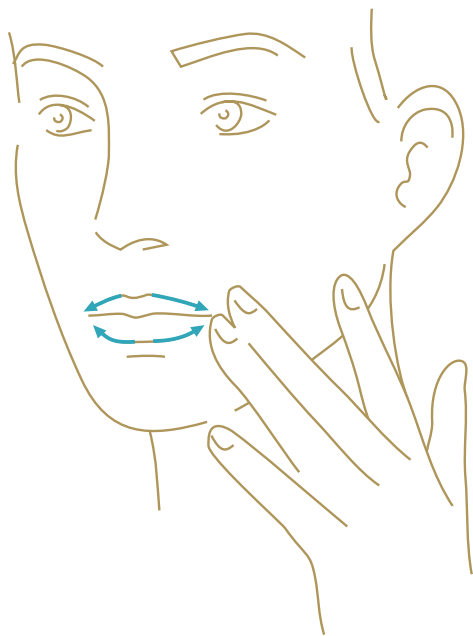
## 5

如果嘴唇干燥且易起皮，请使用高保湿润唇膏。白天，请选择具有防晒功能的润唇膏。



当唇部看起来暗淡、不健康时，请使用有色润唇膏。

将润唇膏涂在嘴唇中央，然后上下抿唇以涂抹均匀。如果涂抹后嘴唇看起来太有光泽，请用手指沿外唇线晕染。重新涂抹时，请轻轻涂抹以保持水分。确保不要使用过量。



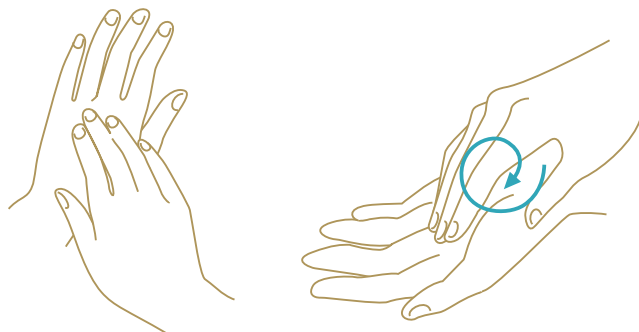
请在沐浴后涂抹足够的润唇膏。

# 护手教程

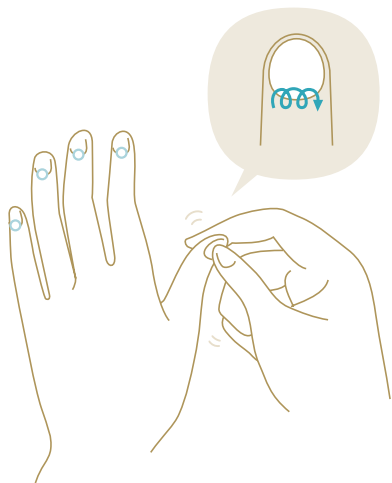
## 6

当手指皮肤容易干裂或  
感到手指干燥时

重点在于要经常滋润双手，以防它们变干燥。  
洗完手后、外出前，请小心地将护手霜一直涂抹  
到指尖。



**STEP**  
**1** 挤适量护手霜于手掌上，用掌心搓热。以打圈方式搓揉护手霜，并涂抹于掌心、手背。



**STEP**  
**2** 将少量护手霜涂抹于指甲根部，然后以打圈方式涂抹。



我即将回到公司工作。学会画眉毛之后，我甚至可以想象到我再次穿上西装的样子。  
(来自一位30多岁男性)

## COMMENTS

### 来自使用化妆技巧后的特殊人群心声

我最初不喜欢用化妆品，但是它的效果比我预想的更自然，让我外出时更自在。而且使用起来也很方便，真得帮助了我很多。  
(来自一位40多岁男性)

我感到自己更加积极，希望更多的人可以尝试这种化妆技巧。  
(来自一位50多岁男性)

我的整个脸变得更加明亮，看起来气色更好。这些化妆技巧为我带来了“活力”。  
非常感谢！  
(来自一位60多岁男性)

# 不必因为自己是男性而退缩

---

寄语

Mitsunobu Yokoyama



显而易见，消极情况也会出现在男性中。比如脱发、指甲和皮肤受到影响，但是，男性也可以修饰并护理自己的皮肤。戴上适合的假发、使用化妆品和护肤品，会使一个人的形象大大改变。

资生堂生活品质提升彩妆中心的“男士美容指南(面向特殊人群)”包含了男性也可以轻松掌握的化妆技巧。通过这些一点点的努力，你也可以从中收获信心和支持。

您是否在职场或日常生活中感到不安？您是否想要放弃？您可能试图说服自己，因为是男性，所以不应该担心自己的外表。但许多女性通过修饰外表提高了生活质量，甚至找到了更多的幸福。

您不必因为自己是男性而退缩。修饰和护理自己的皮肤是打造美好明天的关键一步。我相信这绝对会改善您的生活质量。

SHISEIDO



## 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

合作及投稿机构

公益财团法人 日本抗癌协会

资生堂美容室株式会社



Shiseido  
Life Quality  
Makeup



未经授权 严禁翻印、复制、转载

2020/09