

主 编：肖 走
副主编：张卫东
张亚钧

家庭快乐丛书

家庭化妆 与服装选择



中国统计出版社

主 编：肖 走
副主编：张卫东
张亚钧

家庭快乐丛书

家庭化妆 与服装选择

王建慧 梁桂珍 编著

中国统计出版社

(京)新登字 041 号

责任编辑:雨露 禾 沐

封面设计:龚艺 张建民

技术设计:余光 夏 耘

家庭快乐丛书

家庭化妆与服装选择

王建慧 梁桂珍 编著

*

中国统计出版社出版

(北京三里河月坛南街 38 号 100826)

新华书店经销

京安印刷厂印刷

*

787×1092 毫米 32 开本 5.375 印张 79 千字

1993 年 6 月第 1 版 1993 年 6 月北京第 1 次印刷

印数:1—11,000

ISBN 7-5037-1154-X/C·698

定价:3.10 元

献给家庭的礼物

这是献给您的礼物，献给每一个即将组成和已经组成的家庭的礼物，它衷心地祝愿您生活幸福。

从我们每个人刚刚睁开惊奇的眼睛，开始打量这个多姿多彩的世界时，家庭便成了在漫长人生旅途中，给我们以温暖、安谧，任我们依偎的怀抱。失意时，我们从家庭中得到温馨的爱和抚慰；困顿时，我们从家庭中汲取同困难与艰险搏斗的勇气和刚强；疲倦时，家庭便成了我们可以重新积蓄力量的避风港……我们每个人同各自的家庭一起分享爱的欢乐、创造的喜悦、感情交流的满足……是的，一个人，无论他是在事业的天空中翱翔，还是在平凡的土地上耕作，家庭永远是支持他（她）生活奋斗的重要力量和最终归宿。家庭是我们每个人生命中最重要一部分的说法，决不过分。

家庭对于我们每个人来说再熟悉不过了，因为我们几乎所有的人都是在家庭中成长起来的。但真正成功地组成一个家庭，却需要付出极大的努力和热情。而维系和巩固一个家庭，使家庭生活幸福美满，则更需要我们每一个人在漫长的家庭生活道路上，无私地奉献自己的爱——尽管这并不简单；不断地决无后悔地投入自己的感情、精力——也许这很艰难；还要经历许许多多的感情波澜：失望、懊悔、抱怨甚至恨；还要没完没了地同穿衣、吃饭、数钱、洗尿布、养儿育女为伴；还要不可避免地在新的人际关系激流中周旋——夫妻之间、婆媳之间、姑嫂之间、亲朋邻里之间……这些没完没了，没了没完。说实话，家庭又是一个幸福而累人的负担，一旦背负起来，无论多么艰难，都要勇敢地走到生命的终点。

摆在您面前的这套微型《家庭快乐》丛书，将家庭生活历程中的主要的或最有意义的“点”或“片断”撷取出来，予以聚焦和放大，以浓缩的形式奉献到您的面前。虽然它是微型的，但所涉及的内容，却也颇为广泛，举凡婚恋、抚育子女、家庭管理、家庭美化、家庭心理调适、家庭娱乐、家庭礼仪、保健锻炼、家庭化妆与服装选择等等，尽在其中。

它象朋友一样同您谈心，交换各自心底的秘密；象

兄弟姐妹一样给您亲情的温暖；它也许给您些过好家庭生活的启示和思路，也许给您提供一些具体的生活知识和经验，它不是“大全”，因为生活本身就没有大全。

它是献给每个家庭的一份挚爱，一片深情，它象您热爱家庭生活一样，渴望每一位拥有它的朋友，家庭生活永远幸福、欢乐、美满。

每个人都属于一个家庭，这套奉献给每个家庭的礼物，当然也属于您，衷心地希望您喜欢。

肖 走

让美装点家庭

美满幸福的家庭生活是由多方面的因素构成的，它不仅需要家庭生活的丰富多采，更需要家庭中的每个成员在为社会、创造美好生活的同时，也使自己的心灵得到升华，使自己的形象更加美好。每一个家庭成员都具有文雅端庄的言谈举止，健康美丽的容貌，和谐得体的服饰，你的家庭生活定会充满美的情趣。

献给你家庭的这本小书，是以为你的家庭服务的宗旨，结合家庭生活的需要和家庭成员的特点编写的。本书内容简明、具体、实用。分为家庭化妆与服装选择两篇，其中包括护肤知识、化妆知识、发型选择、服饰物选择、男女服装选择、四季服装选择等，愿你能喜欢这本书。

编者

目 录

第一篇 家庭化妆

让美永远伴随着你	(3)
美容的基础是护肤	(5)
皮肤的类型与鉴别	(7)
面膜的制作和使用	(9)
按摩去皱效果好	(11)
温、热水“熏”洗法	(13)
食品与美容	(15)
护肤的要诀	(17)
洗脸的讲究	(19)
美容的活化剂——爱情与亲吻	(21)
常用化妆品的种类	(23)
常用的化妆工具	(25)
选择适合自己的化妆品	(27)
男用化妆品的选购	(29)
保护好你的秀发	(31)

根据发质选择发型	(33)
脸型与发型	(35)
服装与发型	(37)
不宜留长发的女性	(39)
理想的头饰用品——假发	(41)
摩丝、喷发胶的使用	(43)
浓妆淡抹总相宜	(45)
基面化妆	(47)
眼睛的巧点染	(50)
睫毛的美化	(54)
眉毛的描绘	(56)
面颊的晕染	(59)
鼻子的化妆	(61)
唇的化妆	(63)
额、颞的化妆	(66)
手的美化	(68)
快速化妆法	(71)
卸妆的步骤	(73)
新娘妆和新郎妆	(75)
少女妆和晚宴妆	(77)
中老年妇女妆	(79)
男子妆	(81)

第二篇 服装选择

服装选择的艺术	(85)
---------------	--------

体型与服装款式	(87)
服装色彩的学问	(90)
服装与场合的协调	(94)
服装与职业的协调	(97)
选择具有时代感和民族特色的服装	(99)
当今流行的五种打扮风格	(101)
裙子的风采	(103)
旗袍的魅力	(106)
轻柔的羊毛衫	(108)
裘皮服装	(110)
端庄的西服	(112)
领带的选择	(115)
具有民族特色的中山装	(117)
男女必备的衬衫	(119)
风衣和大衣	(121)
潇洒自如的夹克衫	(123)
服饰物的光彩	(125)
耳的美饰	(128)
戒指的选择	(130)
围巾的选择	(132)
帽子的选择	(134)
穿鞋的学问	(136)
家庭服装的和谐	(138)
与妻子同行的服装选择	(141)

婚礼服装选择 (143)

孕妇服 (145)

儿童、老人服装的选择 (147)

中年妇女的衣着打扮 (149)

中年男子的气质与着装 (151)

夏季裙子的流行款式与选择 (153)

四季服装的选择 (155)

培养你典雅迷人的风度 (157)

第一篇

家庭化妆

让美永远伴随着你

化妆是一种历史悠久的美容技术，在两千多年以前的春秋战国时期，就开始进入了妇女的生活中。现代社会随着妇女地位的提高和生活方式的改变，美容化妆逐渐进入了每个家庭，成为普通女性的生活需要。

每一位女性都希望自己容貌美丽、青春常在。但是天生丽质、十全十美的容貌是绝无仅有的。许多女性的面容总有些令人遗憾之处，这就需要借助美容化妆掩饰某些不足，充分显现容貌的优点，使之更加娇艳、魅力倍增。你想以美来修饰自己吗？那就需要掌握美容化妆这门艺术，用科学的方法把自己打扮得更漂亮。我们常常看到，一些人在化妆之后，楚楚动人，妩媚娇艳，但也有的人由于不懂或不能很好地掌握化妆的知识和技巧，化妆后不但没有弥补自己的不足，反

而显得矫揉造作，适得其反。因此，对每一个爱美的女性来说，都必须学习和掌握美容化妆的艺术和技巧，从而扬长避短，根据自己的特点，巧妙适当地修饰自己，充分展现出自己的精神风貌和特有的魅力。适度得体的化妆，除了运用化妆技巧之外，还要注意不同年龄、不同场合的需要。一般来讲，平时工作外出，以淡妆为宜，显得自然。而在舞会、宴会等场合，则可以着浓妆，与气氛相协调。化妆还要注意年龄的差别。青年人充满朝气和青春之美，过于浓妆艳抹反而把青春活力掩盖住了。而中年妇女面容皱纹渐增，细致精心的化妆则可以将面部的缺陷掩饰住，使自己显得年轻。

掌握化妆的基本知识和技巧吧，让美的情趣充满你的家庭！

美容的基础是护肤

美容护肤是一个渐进的过程，不可能通过一二次美容，就达到一劳永逸的效果。贵在养成良好的护肤习惯，才能使芳容不老，青春常在。

面部的化妆是美化自己的重点，而皮肤是美容化妆的基础。一个人皮肤润泽、细腻，不化妆也有一种自然清新之美，再略施淡妆就更会“锦上添花”。如果皮肤粗糙，化妆品与皮肤无法融为一体，而浮在皮肤表面，就很难收到理想和美容效果。因此，美容化妆必须做到保养皮肤与美化皮肤相结合。如果你学会科学的皮肤保养方法，就会弥补先天不足，延缓衰老，青春永驻。

皮肤虽然与遗传因素有关,但也不是一成不变的。一般人年轻时皮肤是油性的,而随年龄的增长转为中性或干性的。不同的地区与不同的季节也有差异。炎热地区皮肤比较粗糙的人多,利于排汗降低皮肤温度;寒冷地区皮肤较细腻的人多,结构紧密,利于保温。冬季皮肤趋于干性,而夏季则趋于油性。另外男女也不同,男性直至老年皮脂的分泌几乎无变化,而女性在20岁左右皮脂分泌最旺盛,以后又逐渐减少。如果你能根据内在因素和外部环境变化科学地进行护肤,那你的面部皮肤一定会更加润泽、细腻。

健美的皮肤和美丽的面容将使你的生活充满自信与欢乐。