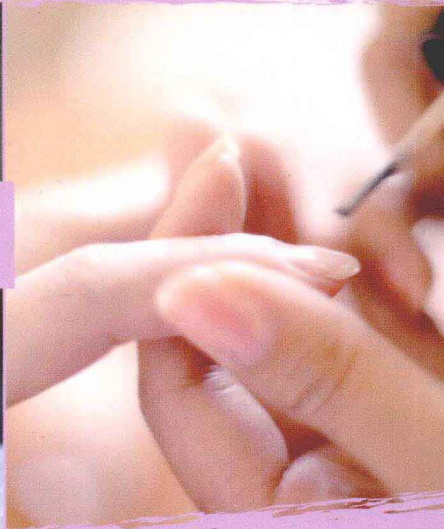
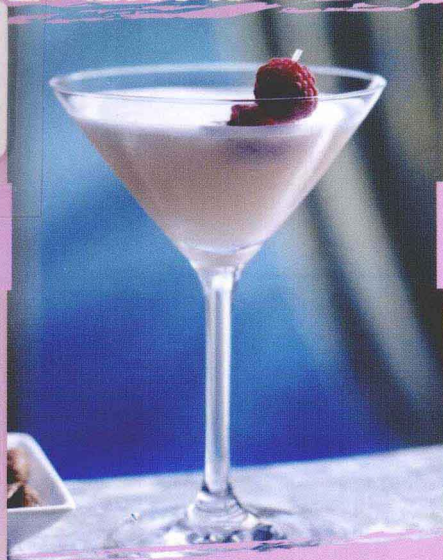




万象文画编写组 ◎ 编



DETAILS OF THE ACHIEVEMENTS
OF A BEAUTIFUL
WOMAN

品位与人生

细节成就 美丽女人



万象文画系列丛书在包罗万象的知识体系中，总揽了国学精粹、社科立志、政治军事、科学技术、人文历史、山川风物、百业众艺等方面内容，为中华上下五千年文化的“名牌效应”重铸生命，注入现代人的世界视野、理性判断和科学情怀，拓展出更高、更远的新境界。

内蒙古人民出版社

万象
文画



万象文画编写组 编

细节成就 美丽女人

内蒙古人民出版社

细节成就美丽女人 / 《万象文画》编写组编. —呼
和浩特: 内蒙古人民出版社, 2009. 12
(万象文画·品位与人生)
ISBN 978-7-204-10280-8

I. ①细… II. ①万… III. ①女性-修养
IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第238400号

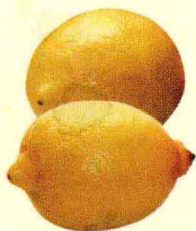


· 品 · 位 · 与 · 人 · 生 ·

细节成就美丽女人

万象文画编写组 编

图片提供: 北京盛华远景图文创意公司 北京广角影像工作室 光影视觉图像工作室



策 划	王东生 段秋艳
责任编辑	王继雄
美术设计	金圣典工作室
出版发行	内蒙古人民出版社
地 址	呼和浩特市新城区新华东街祥泰大厦
印 刷	北京人教方成彩色印刷有限公司
经 销	新华书店
开 本	720mm × 1000mm 1/16
字 数	220千
印 张	11
版 次	2010年1月第1版
印 次	2010年3月第2次印刷
书 号	ISBN 978-7-204-10280-8/Z · 824
定 价	22.00元

如出现印装质量问题, 请与我社联系。

联系电话: (0471) 4971562 4971659

目录 CONTENTS

第1章 美容化妆

第一章

化妆的基本常识



什么是化妆的基本原则·····	001	如何使用面膜·····	024
化妆品的分类·····	002	怎样使用洗面奶·····	025
化妆的项目、重点以及手法·····	003	什么是清洁霜以及使用时注意的事项	026
单点的化妆方法·····	004	口服化妆品有哪些·····	026
粉底有哪几种类型·····	005	香水的种类·····	027
什么是粉底用品以及其用途·····	006	浴油有什么作用及它的优缺点·····	028
哪些是护肤类化妆品·····	007		
美容类化妆品有哪几种·····	012		
常用化妆品的成分·····	016		
晕染眼影的介绍·····	016		
化妆工具的介绍·····	017		
面用的特殊霜类化妆品有什么·····	019		
什么是化妆水·····	023		
化妆水的类型有哪些·····	023		





第二章

化妆品的选择

怎样选择化妆品·····	030
什么化妆品对皮肤最合适·····	031
躯干部化妆品的选择·····	032
有病时怎样选择化妆品·····	032
怎么选择粉底及使用的原则·····	033
年龄不同的人怎样选用化妆品·····	034
怎样选择香皂·····	034
如何选用磨砂膏·····	035
不同性质的皮肤怎样选择化妆品·····	035
怎样按照五官解剖生理的特点使用化妆品	036
怎样根据职业选择化妆品·····	037
如何结合面部的解剖生理特点 选用化妆品 ·····	039

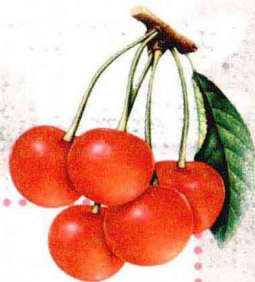
CONTENTS

第三章

化妆用品的使用

基础化妆的方法·····	040
化妆品的使用·····	043
怎样用眼妆调整来掩盖缺陷·····	046
怎样晕染眼影·····	048
嘴唇的整饰·····	049
选择适合自己的化妆风格·····	055
何为描眉·····	063
什么样的眉型适合自己·····	064
描眉有何技巧·····	067
刷腮红·····	068
怎样卸妆·····	069
眉毛有哪些修饰的方法·····	069
拔眉时应该注意什么·····	070
怎样画眼线·····	071
整饰鼻子·····	072
清洁皮肤的方法·····	074
化妆水的使用·····	075
定妆扑粉·····	075
假睫毛的粘贴·····	077
怎样选用睫毛油·····	079
如何正确使用睫毛油·····	080
怎样进行睫毛的美容·····	081





第四章

生活化妆美容小常识



牙齿和美容有什么关系·····	082
如何化日常生活妆·····	082
护理皮肤·····	083
简易化妆法·····	085
为何不可以直接用手挑化妆品用·····	086
怎样自制面膜·····	086
冬季涂化妆水为何有轻微的刺痛·····	090
人在旅途中怎样美容·····	090
不可以天天化妆·····	091
清洁面部皮肤的一般程序·····	092
各类皮肤的清洁·····	093
新娘应如何化妆·····	099
化妆有哪些程序·····	101
养颜秘方·····	102
怎样保存化妆品·····	106



皮肤能够吸收化妆品吗·····	122
什么人不适合做美容手术·····	122
使用化妆品的误区有哪些·····	123
简单方便的驻颜秘方·····	125
什么是头发健康的标志·····	126
用发型改变形象·····	127
头发的洗涤与梳理·····	128
皮肤所需营养物质的天然食品有哪些·····	130
为何说美容要“全方位”·····	130
怎样使用和保护假牙·····	132
黑眼圈是如何形成的·····	133
化妆能够防病·····	134
染发·····	135

CONTENTS



美容按摩保健介绍

第一章

头部按摩美容法

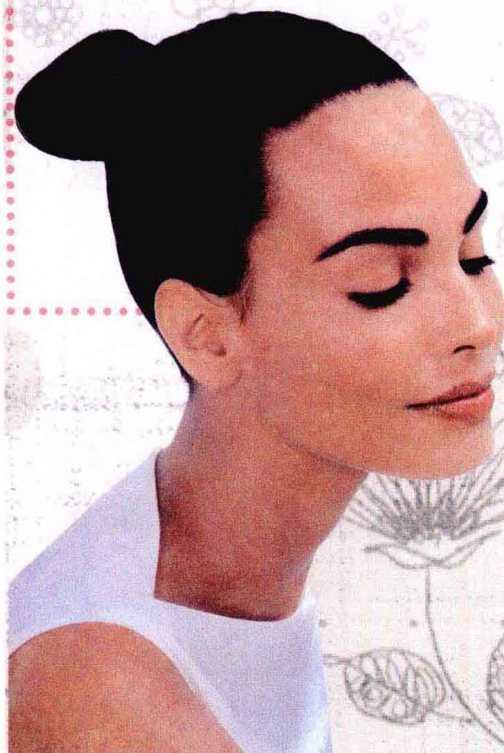
脸部按摩.....	137	调理面色晦暗无光的方法是什么.....	146
面颊消瘦如何按摩.....	139	鼻部的美容按摩法怎样操作.....	146
何为眼睛保健按摩.....	139	防治头皮屑的保健按摩法.....	148
怎样用穴位按摩消除面部皱纹.....	141	头发健美的按摩法是什么.....	148
怎样通过穴位按摩来治疗疤痕.....	143	防治近视如何按摩.....	150
如何用循经按摩治疗黄褐斑.....	143	何为肌肤光滑的按摩洗脸法.....	151
晨起双眼浮肿如何解决.....	143	按摩治疗酒渣鼻的方法怎样进行.....	151
耳部的保健按摩.....	144		
穴位按摩美容可以治疗斑秃.....	145		
调理面色苍白怎样按摩.....	146		



第二章

躯干按摩美容法

如何进行肩部、臂、胸部按摩·····	153	手部保健的按摩·····	158
胸部的健美按摩·····	154	足部的健美按摩·····	159
腹部脂肪如何消除·····	155	臀部健美如何按摩·····	160
腹部的保健按摩·····	155	按摩除掉臀部下方黑垢·····	161
腹部按摩经穴减肥怎样操作·····	157	心脏保健的按摩法·····	161
腿部的健美按摩·····	157	消瘦增重按摩·····	162
		怎样进行穴位按摩美容来治疗肥胖·····	163
		加强记忆按摩·····	163





💡 **美发类：**这类化妆品能美化头发。常用的有护发素、发油、发胶、发蜡、发乳、染发香波、烫发剂、润发液、卷发液、蓬松剂等。

此外，近年来国内从天然植物中提取精液制成的食品或口服液，食之也对健美有益。

💡 化妆品按剂型可分为：

💡 **水剂：**化妆水、生发水、科隆水、香水。

💡 **乳剂：**膏霜、乳液、发乳等。

💡 **粉剂：**香粉、爽身粉、眼影粉、粉状香波等。

💡 **油剂：**发油、指甲油、防晒油、蛤蚧油等。

💡 **膏状化妆品：**粉底用品、牙膏等。

💡 **胶冻状化妆品：**膏霜、面膜等。

💡 **块状化妆品：**粉饼、胭脂。

💡 **锭状化妆品：**口红、粉条等。

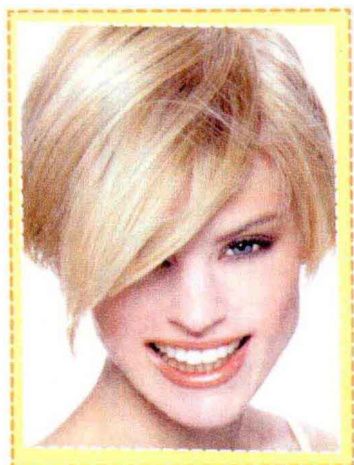
💡 **笔状化妆品：**眉笔、眼线笔、唇线笔等。

💡 **气溶胶型化妆品：**发胶、啫喱水、刮须膏等。

化妆的项目、重点以及手法 🌟

化妆的项目主要包括基面化妆和点化妆。基面化妆是指整个脸面的基础敷色，同绘画中的打底色相似。点化妆是眼、睫、眉、颊、唇等器官和部位的细部化妆。

化妆的种类大致可分三类：全面性化妆、局部性





择哪里作化妆点，必须根据各人不同的脸型和五官特征，仔细揣摩，找出适当的化妆点。

一般而言，这种单点化妆法也有不少要领，选择化妆品是其中一个重要因素。例如用粉型粉底，使用就比较简便，因为它兼有粉底和化妆粉二者的功用；又如用铅笔型眼影色也比粉型眼影色上得快，画到眼皮上再用手指晕开就成；准备一枝软性的眉笔，可兼作眼线笔使用；口红用软膏型的，用手指直接涂，即使稍有些溢出，因其较透明，故不会太引人注意。

单点化妆应注意薄施淡抹，眼、颊、唇用色宜与皮肤相近，色调要柔和。还可以通过强调发型和耳环、项链等装饰品的吸引力来衬托点化妆。

单点化妆法也适合于脸部有疾（粉刺、皮炎）或对化妆品过敏的人。

粉底有哪几种类型

粉底按其剂型，大致分为4种：粉底化妆水（白粉含量10%~20%）、粉底膏霜（含白粉30%~50%）、粉底条（含白粉约50%）、粉底饼（含白粉80%~90%）。分别介绍如下：

① 粉底化妆水

多将白粉分散于乳液状产品中制成。优点是使用方便，感觉舒适，不油腻，宜于快速简易化妆；由于是液态，黏着性好，不易散落；缺点是白粉易从乳液中分离。

② 粉底膏霜

①**膏状白粉**：将白粉分散于霜剂（雪花膏）或中性膏霜中制成。黏着性及伸展性都好，用之舒适。②**油性膏状白粉**：将覆盖力强的粉末分散于无水油性膏霜（非乳性膏霜）中制成。其伸展性和黏着性均佳，不易被汗冲掉。舞台用油彩即属此类。这一类制品经改良后还可用于掩盖伤痕和色斑。用前要保养好皮肤。底层先用油性膏霜，再涂油



性膏状白粉。卸妆时，先以无水油性清洁霜清除，再用化妆水擦拭。

3 粉底条

将油性膏状白粉制成条状而成。携带方便，随时备用。本品可含多种成分如二氧化钛、高岭土、滑石粉、氧化锌等。能遮断紫外线，故可防晒，因而有利于防治浅色雀斑、色素痣等。



4 粉底饼

是一种用水湿润海绵而进行化妆的制品。黏着力强，即使流汗也不脱落，又不黏腻，故颇受欢迎。主要成分近于粉底条。



什么是粉底用品及其用途



粉底是在乳膏或乳液中掺合香粉的化妆品，常用于化妆时打底色，主要成分是油脂、水分和色粉等。油脂和水分是皮肤必不可少的基本成分，它可以使滋润、柔软，并富有弹性。色粉则决定粉底的颜色。它能够掩盖皮肤上的瑕疵，调整皮肤的色调，使皮肤的质感更加光泽润滑。

我们知道，简单的面部化妆，特别是不干不油的中性皮肤化妆，早晚搽些霜类或蜜类化妆品已能差强人意。但对油性皮肤，干性皮肤，有粉刺、褐斑、雀斑、疙疙瘩瘩、坑坑洼洼等缺陷的皮肤，单靠涂点油，抹些霜已无济于事。随着生



有油水分离现象，搽在皮肤上滋润而不粘腻，夏天不渗油，冬天不结块，对皮肤无刺激性，膏体色泽洁净。

清洁霜、按摩膏以及一些滋润皮肤的营养霜、晚霜都属于冷霜。

5 乳液

乳液也称作蜜类化妆品，它的性质处于化妆水与膏霜之间，是水包油型的半流动状的液态霜。其水分多，含油少，渗透性强，易与皮肤亲和，适用于油性皮肤，经常使用可使皮肤湿润、滑爽、细腻、柔软，干性皮肤夏季也可使用。

好的乳液蜜体结构细腻，搽在皮肤上无粘腻感，不影响汗液的排出，在室温条件下乳化成稳定，呈半流动状，无水析出，对皮肤无刺激性，色泽鲜明，无变色，香味纯正。



6 指（趾）甲化妆品

其作用是涂染和修饰指（趾）甲，增添其色彩，掩盖指（趾）甲的某些缺陷。用于这方面的化妆品有：指甲底油、指甲磨光剂、指甲油、指甲膏，指甲油去除剂和指甲漂白剂。

1. 指甲底油

指甲底油是一种在涂抹指甲油之





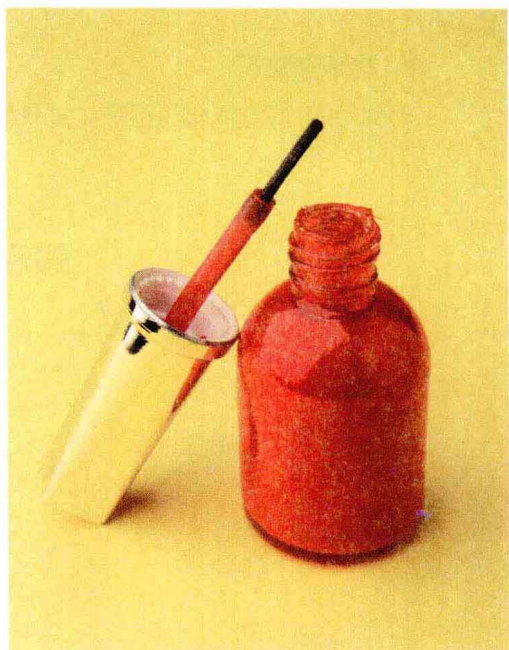
前，为了填充指甲的沟纹、增加指甲油的附着力而使用的化妆品。它可以起到掩饰指甲的伤痕，防止指甲油脱落的目的。

2. 指甲磨光剂

指甲磨光剂涂指甲前，如甲面凹凸不平，即可用磨光剂。

3. 指甲油

指甲油由溶剂、色素、钛白粉及珠光粉制成。涂抹后，可在甲面形成薄膜，既可起保护甲面的作用，又具有艳丽的光泽，增添手指（脚趾）的美感。使用时需振摇，使色调均匀。



4. 质量好的指甲油应具备以下性质：

在指甲上有较好的粘着性，不易脱落。

涂膜能快速干燥形成皮膜。皮膜具有适度的硬度和柔软性，不会轻易受损，不起裂痕。

形成的皮膜具有光泽、颜色均匀，有耐水性和耐光性。

指甲膏：这是一种用来保护指甲、防止因使用指甲油及其他涂剂引起的指甲脂质、水分丢失和光泽丧失的化妆品。具体使用方法是在睡前将指甲膏涂于清洁后的指甲上，每周2~3次，对保护指甲有良好的效果。

5. 指甲油去除剂

指甲油去除剂又称除光液，其功能是溶解、去除指甲油的涂膜。其主要成分是丙酮、醋酸酯类溶剂以及适量的油脂。其中丙酮和醋酸酯类溶剂用于除去指甲油，但同时也使甲面脂质被一并清除，为了防止溶解剂过分脱脂，因此在指甲油去除剂中加入了适量的油脂。即使这样，用过除剂后还是要再用指甲膏涂抹指甲，以便更好地保护指甲，防止因其过度脱脂而失去光泽和产生裂痕。

优质的去除剂具有溶解力强、干燥速度快、臭气少、对皮肤刺激性小等特点。





6. 指甲漂白剂

一般以30%的过氧化氢溶液、过硼酸钠等氧化剂为主要成分，供漂白甲面污渍用。

美容类化妆品有哪几种

美容化妆用品品种繁多，主要有粉底霜、唇膏、胭脂、化妆水、眼部化妆品等。

1

粉底霜

是用来化妆打底色的化妆品，它可以使皮肤的颜色显得更加美丽，肤质更为光润、丰满。粉底霜的基本成分是皮肤必不可少的“油分”和“水分”。为强化妆扮效果，还添加了“颜料”。由于粉底霜中的水、油和颜料三种成分各自的性质和状态，根据季节或目的，选择其中最适合自己的一种。

粉底霜分为适于夏季使用和适于其它季节用的两类。夏季使用的粉底霜因其含有大量的避光效果甚佳的二氧化钛，同时它们又把遇到阳光而起化学反应的物质减少到最低限度。所以，面部涂抹一层粉底，如同用薄薄的面纱罩在脸上一般，既可遮光又可美容。在紫外线强度较弱的10月至次年2月可用脂状或乳液状粉底化妆品。现介绍如下几种：

◆ **液体型粉底霜**：在其三种成分中以水分居多，使用后显得湿润、娇嫩、清淡、自然。液体型粉底霜适合皮肤干燥和喜欢淡妆的人使用。

◆ **香粉型粉底霜**：是用特殊方法把粉体先用油分和水分包裹起用羊毛脂、凡士林、蜂蜡等制成，既可当胭脂用，又可当口红用。

2

唇膏

又名口红，古代称“口脂”。长期以来，唇膏一直在女性化妆中占有重要地位。

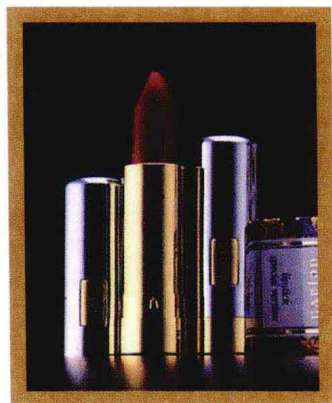
唇膏的主要成分各种蜡类和油脂类，将有机、无机颜料溶解于油性基质中固化，加工成棒状、膏状、笔状三类。



➡ **棒状唇膏**：种类、颜色较多。可直接涂抹唇部，使用、携带都很方便，故为使用最广泛的一种。

➡ **膏状唇膏**：棒状口红的油分如使用无油性膏，即成膏状口红。一般装在盒内，用唇笔进行涂抹。

➡ **笔状唇膏**：外形似铅笔状，笔芯有软硬之分。硬芯笔状唇膏特别适于描画唇线；软芯笔状唇膏画唇亦较为方便。



唇膏，因其主要成分为蜡，故保持时间较长。另外，唇膏为满足显色性和非溶性等方面的要求，成分较复杂，但因唇部抵抗力较强，故一般不会产生过敏反应，但若将唇膏当胭脂或眼影使用，则会对皮肤产生较大刺激，严重的还会造成雀斑、色素沉着等皮肤疾病。

好的唇膏应该是：

- ➡ 表面无气泡、色素以及油脂类的析出，外壳光滑。
- ➡ 香味纯正，无怪异气味。
- ➡ 膏体耐热耐寒性好，在正常情况下，热天不渗油，冷天应不开裂、不变色，在一年之内不收缩。
- ➡ 膏体应能牢固地保持棒状外形，润滑美观。色泽鲜艳均匀，不应有深浅之分。
- ➡ 容易涂抹，能在唇上均匀着色。
- ➡ 对皮肤无刺激，无副作用。



3 胭脂

胭脂是一种最古老的化妆品，主要用来表现两颊自然充盈的血、气色，使面妆红润娇艳。

胭脂的主要成分基本上与香粉相同，有滑石粉、陶土粉、氧化锌以及香精、颜料等。一些高级胭脂也有羊毛脂、白凡士林、三花香精等。其中颜料用量比香粉多，占2%~6%，但香精用料少于香粉。胭脂的种类有：

- ➡ **脂型胭脂**：此类胭脂含有一定的油脂。一

