

教你 动手美容美发



上海科学技术出版社

教你 动手美容美发



上海科学技术出版社



目录



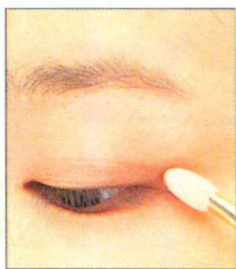
●美容篇 3

- 一、掌握化妆的基本要素 4
- 二、寻找适合于自己的常用色 15
- 三、了解自己的五官 33
- 四、创造新形象 42
- 五、洗手间的快速补妆术 50



●美发篇 62

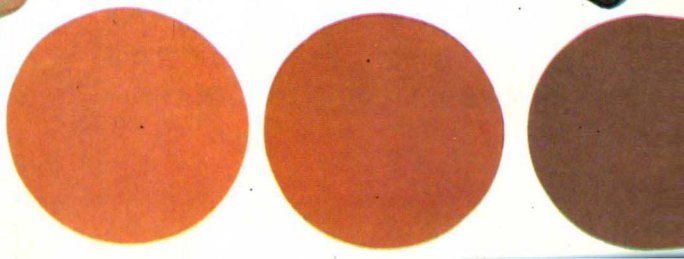
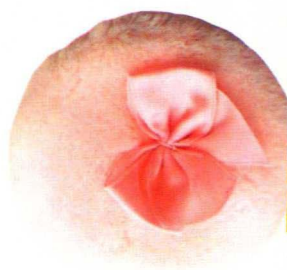
- 一、发型变换自如的六大基本诀窍 63
- 二、每日发型巧心思 79
- 三、为早晨忙乱的你而设计的快速梳妆法 120
- 四、舞会季节不可或缺的技巧 136
- 五、轻快的短发 154



美容篇

●美容篇

- 一 掌握化妆的基本要素
- 二 寻找适合自己的常用色
- 三 了解自己的五官
- 四 创造新形象
- 五 洗手间间的快速补妆术

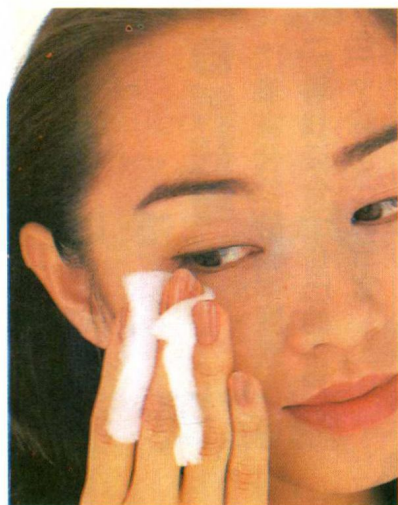


一、掌握化妆的基本要素

你想让自己的形象富于变化吗?首先要准确无误地记住化妆的基本顺序和要素。谙练此道的女士亦不妨跟着温习一遍,定会读有所得的。

第1步 护肤

美的化妆,基于清洁、水分与油分均衡的肌肤,并与之相得益彰。因此,不可懈怠早晨化妆前的护肤,而且,一天结束就寝前,务必仔细卸妆,为翌日做好皮肤的保养。



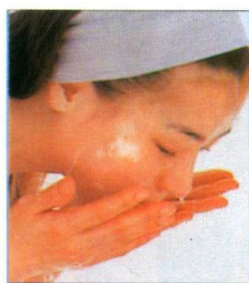
3. 棉团浸透化妆水,轻拍面部。

4. 皮脂分泌多的T区
搽上调节皮脂的化妆品,这是保养皮肤的正确方法。

5. 用指尖轻击皮肤,适度的刺激可以唤醒皮肤。



1. 用洗面奶在脸部轻揉起泡沫,污垢随泡沫浮于表面。

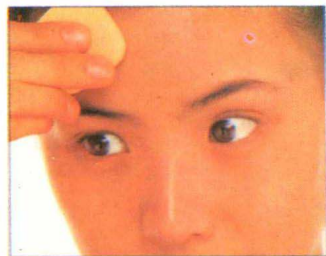


2. 用清水或温水仔细冲洗,时间为揉搓洗面奶的1.5倍。

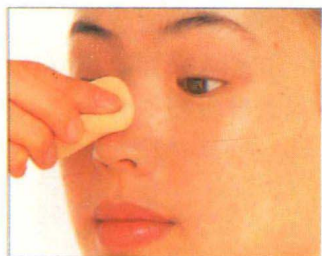
6. 薄薄地抹一层护肤品以防油分不足,化妆易落。

美的化妆离不开光滑的肌肤

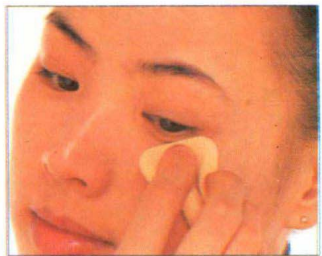




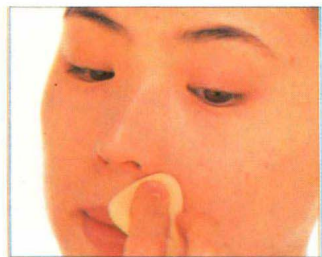
1. 海绵上沾粉底,从额中央向外扑。



2. 将海绵一折为二,从眉心顺鼻梁匀色。

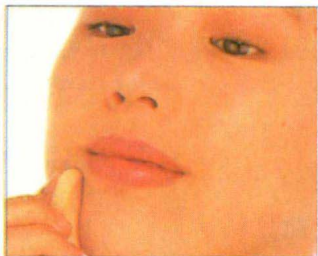


3. 面颊的上部从里向外打底。眼睛下部略薄。此为打粉底要领。

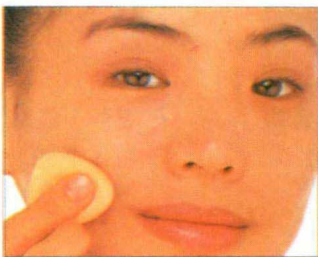


4. 鼻侧与鼻下用海绵角扑粉。

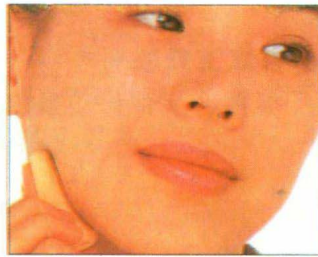
5. 下颌利用海绵的圆形面边扑边移动。



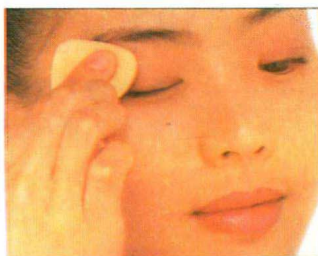
6. 面颊下部从嘴边向耳根扑粉。



7. 发际和颈部注意将粉晕开,勿使轮廓清晰。



8. 用海绵上残留的粉底在眼脸上薄薄均匀地抹一层。



第2步

打粉底

粉状粉底

固体粉饼式粉底以其细腻的质感而颇受女士的青睐。尽管使用简便,但要注意搽抹均匀,否则影响面容。使用时,先用海绵沾上粉底然后扑在面部各个部位。不够时,可适当补上几次。

第2步 打粉底 液体粉底霜

粉底霜的作用在于美化肤色,打底的原则是使肤色显得自然无雕琢味。液体粉底霜以其透明感强而魅力无穷,薄薄地、均匀地抹一层,扑上粉饼,可使化妆不易脱落、保持较长时间。

宛如春光般柔和可人的粉红与珊瑚红,可以塑造可爱的形象。

欲让眼睑略微明朗化,重在上色。粉底要打同色调中的亮色,腮红和口红也用粉红来统一。

如果你想达到自然天成的化妆境界,那么褐色是最为理想的。因其与肤色全无不协调感。口红等其他化妆品颜色亦是毋须多虑。

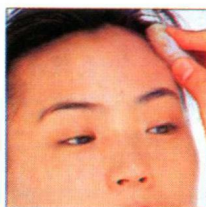
米色与不那么发红的褐色组合,色深的还可用来画眼线。



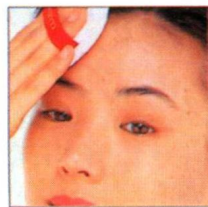
1. 挤出一茶匙的量,点在额头,两颊上下,鼻子和下颌上。



4. 面颊上部从里到外大面积大幅度抹开。



7. 发际和颈部注意与脸部肤色一致,不要界线分明。



10. 用粉扑沾半透明的搽脸粉逆毛孔扑匀。



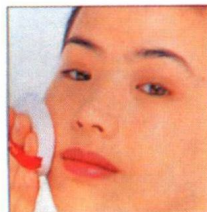
2. 用细海绵从前额中央向左右抹开。



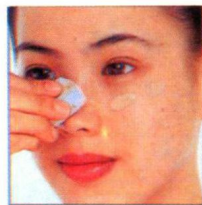
5. 鼻侧、鼻下和下颌用海绵仔细、均匀地抹开。



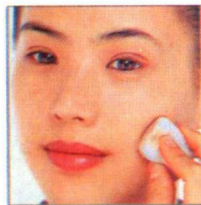
8. 用海绵上残留的粉底霜,在眼脸上薄薄地抹上一层。



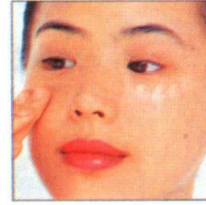
11. 以45度角从皮肤上轻轻滑过,最能取得效果。



3. 从上至下抹开鼻子上的粉底霜。



6. 面颊下部从里向外略呈斜线地抹匀。



9. 颧骨上侧扑少量的粉底霜,揉匀,尤显精神。



12. 最易落妆的鼻侧要多扑几下,可让化妆保持长久。

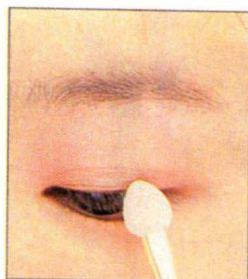
第3步 上眼影、眼线

细致的晕色 演绎出自然的立体感

眼睑打上眼影,能使眼部层次分明而具有立体感。眼影颜色的选择很有学问,选用与时装相宜的颜色无疑是最好的,但初学者不妨选择与肤色相近的茶色与粉色系列。另外,眼线的勾勒能使双目炯炯有神,请记住其方法。



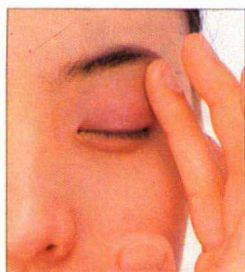
1 用眼影刷沾浅色眼影粉在眼睑上抹匀。



2 眼睑的第二层抹同色系中较深的中间色。



3 眼角三分之一处仔细用深色匀染,看起来利索紧凑,效果极佳。

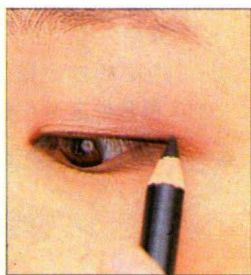


4 用干净的海绵棒反复匀色,让色彩显得自然和谐。大范围匀色,用手指尖最佳!只消亮丽的、薄薄的一层。

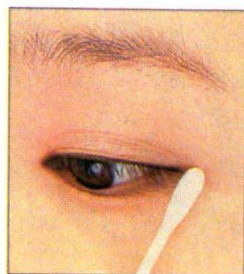


加眼线

当你想修正双目轮廓线,当你想突出自己秀目的时候,眼线就显得尤为重要了。晕色功效自然天成的,当推铅笔型眼线笔。



5 从眼睛的内角沿睫毛至外角画一道极细的线。



6 用棉棒匀色。尤其注意外眼角,不要有突兀之感。



眼部化妆诀窍



单眼皮

若为浮肿形单眼皮,眼睑的深色会加重浮肿的感觉,应注意避免。最好是精心画一条可以掩盖缺陷的眼线,以外眼角为重点,将眼角线拉长,具丹凤眼之感。



大眼睛

将重点放在外眼角三分之一部分处,上眼睑、下眼睑和眼角处上眼影,眉毛取直线型。



圆眼

加长眉毛,画上眼线,显得精明能干,拉长黑眼线,下眼角三分之一处亦画上黑褐色眼线。



眼角上挑

只要将重点放在眉头和内眼角,就可以产生柔和的效果。

内眼角的眼影偏深,向外眼角处渐渐淡化至消失。



眼角下垂

大范围的匀色技巧,可使双目充满生气。

画眼线往上吊眼角显得生硬不自然。窍门在于用深色眼影斜着往上匀色。



似双又单的眼皮

精心上好的眼影，一睁眼就无影无踪了，这是这种眼形最让人苦恼的一点。唯一的妙计就是：重复上眼影！顺眼窝凹陷处从外眼角至中央再上一道眼影，加深颜色，突出双眼皮部分。



大眼睛

不事张扬的眼影，反具高雅之风。
眼睑全部用强光色，淡淡地上一层。眼角至中央重复处呈线状。

圆眼

眼角上挑，显得积极果断。
眼影重点放在眼角部，感觉就像眼角的眼影过多，要斜着向上匀色一般。眉梢描成锐角形。

眼角上挑

要点在于月牙眉与眼睛下部的亮眼影。
内眼角的眼影偏深，可使表情显得柔和些。

眼角下垂

影与光造就一双有神采的眼睛。
眼角的眼线粗浓，眉毛下的眼影线淡，有意造成视觉反差的效果。



双眼皮

双眼皮天生的漂亮，切忌过分妆点！上眼影的范围基本限于眼皮的第二层，眼影不要过深，范围毋需过大。另外，用眼线、强光色来增加眼部的立体感亦很要紧。

大眼睛倘用浅色眼影，还有什么话说。

选用与肤色相近的米色系列，轻轻地抹至眼角处，眼线一定要细。



圆眼

若隐若现的眼线增大了瞳孔
上下睫毛均埋入眼线，强调眼的轮廓。

眼角上挑

内眼角偏深，细细地上一道眼影以弥补缺陷
月牙眉，眉下的淡黄色使你温柔，眼影抹在第二层眼皮。

眼角下垂

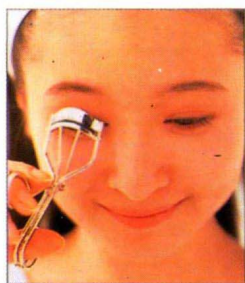
眼影集中于眼角
眼角的三分之一处抹眼影，顺眼窝匀色，使化妆看起来自然。



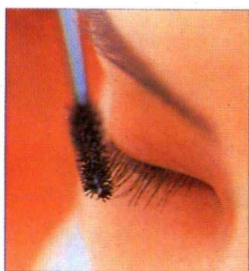
第4步 上睫毛油

一尘不染的长睫毛

欧美人的睫毛密而长，这是与生俱来的优势。而东亚人的睫毛生就疏而短。只有依赖睫毛油膏来变深变长，造就一双轮廓鲜明的秀目。颜色以黑色或茶色最为自然。



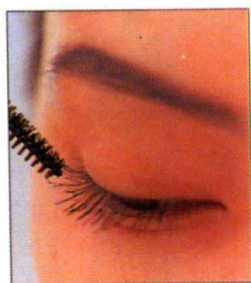
1. 用睫毛夹卷睫毛。
分睫毛根、中间与
毛尖三层。



2. 从上往下抹足睫毛
油膏。



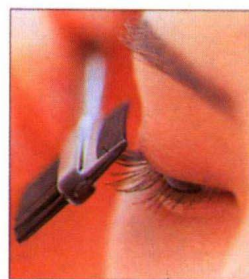
3. 转动睫毛刷，顺序
将睫毛从下往上
押。



4. 眼角三分之一部分
重新抹一层油膏，
刷子横向转动。



5. 下睫毛薄薄地上一
层油膏。刷子竖拿，
左右转动。



6. 用睫毛梳梳整，去
除碎睫毛和其它粘
附物。

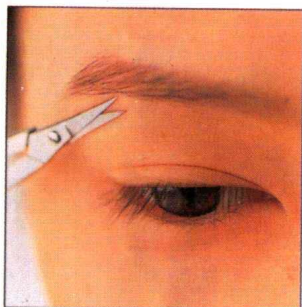


完成 密而长的睫
毛为五官增光添
彩，很漂亮，不是
吗？

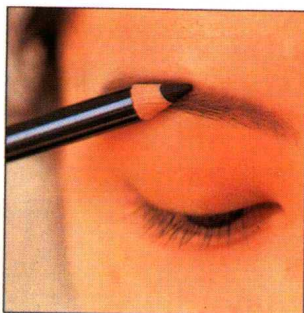


第5步 描眉

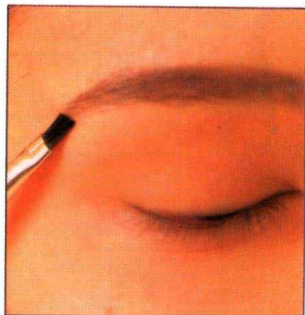
1. 不破坏上面的眉线而修剪下面的多余眉毛。



2. 用灰色或茶色粉末(眼影亦可)打底。



3. 用黑色或黑灰色眉笔仔细描一道舒缓的曲线。



4. 用眉刷刷眉线,使其与眉毛融和,显得自然妥贴。



剪去多余的,
描一对清秀的月牙眉

双眉是传递信息的重要部分,它告诉人们你喜欢什么,讲究什么。眉毛不整影响梳妆的完美,会完全破坏你的形象。所以,请你务必费时修剪,用眉笔或眼影整形润色,以增加你的美感。

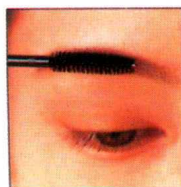
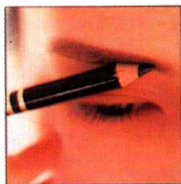


完成 弯弯的眉毛显得高贵而富有气质。缓缓的弧形是美的先决条件。

诀窍

让你拥有充满魅力的双眉!

• 直线眉 简明的线条透出轻捷智慧的气质

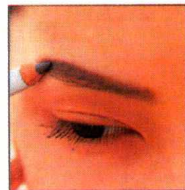


直线眉的关键在于眉梢稍细,深浅自然。

• 模特儿眉 向你憧憬的
超级模特儿妆扮靠拢!



眼部层次分明,轮廓清晰。只要细心大胆,一定能描出漂亮细长的双眉。



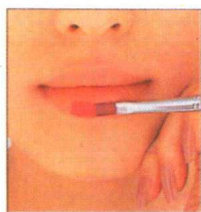
第6步 抹口红

用唇刷谨慎地描出轮廓线

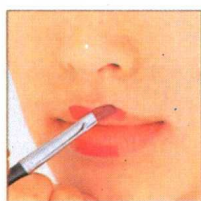
口红是面部化妆中最为引人注目的部分。因此,切忌不用镜子就抹唇膏的偷懒方式。涂抹不匀,轮廓粗糙只能让你丑三分。尤其是使用深色口红时,应用唇刷清晰地描出唇的轮廓,这是基本原则。



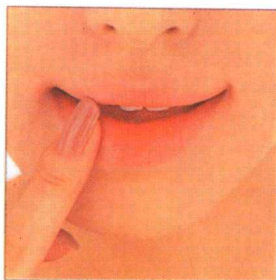
3. 唇刷沾足口红。



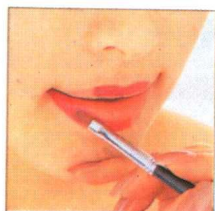
4. 先从下唇中央横拉一道,决定中心位置。



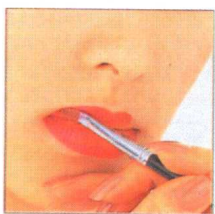
5. 描出唇的唇山。那是一个呈圆形的V字。



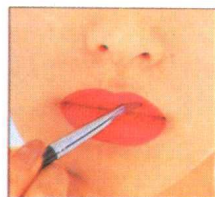
2. 抹上少量的唇膏以防干燥。



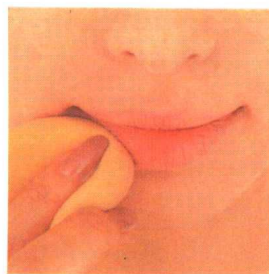
6. 手指抵住下颌,稳住唇刷,从下唇角向中心描轮廓。



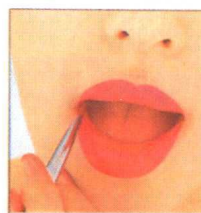
7. 上唇同样也在稳定状态下由唇角向中心描上曲线,打轮廓。



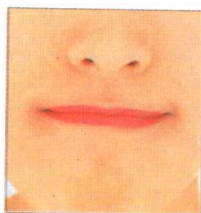
8. 涂满轮廓线内的空白处,注意均匀。



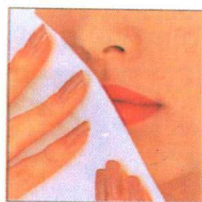
1. 首先用海绵上残留的粉底将原有的唇形隐去。



9. 张口,连唇角。唇刷纵向描一条极细的线。



10. 抿嘴,匀色。



11. 用海绵纸轻压定色,褪光。



抹口红的技巧 —— 因肤色而异

特意抹上的口红与肤色不协调会显得暗淡无光，色彩发暗则会给人以无精打采的印象。这里传授几则高手们的密法。



黄肤色

唇山部分用深红色描绘，配衬任何唇膏，都能产生透明感。



油性皮肤

最后用海绵纸轻压两次，使其超亚光。若抹粉状口红，则海绵棒轻压，有一种清亮的感觉。



红脸颊

红面颊，或长青春痘的女士，唇角用暗红唇笔勾勒，显得流畅而风雅。

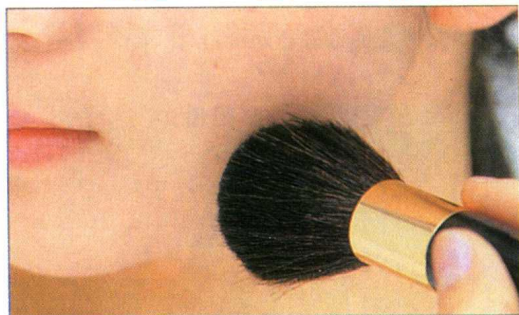


暗肤色

轮廓线用鲜艳的红色来勾勒，里侧抹带米白的粉红，以增加自然华丽来遮掩暗色。



第7步 腮红与扑粉的基本匀色法



参照三种效果定位

只要稍微扑一点腮红，脸色就变得红润而健康，这是腮红的功效。

而扑粉阴影色与亮色一如其名，在脸部进行光与影的变化，弥补脸型的不足，增加立体感。

无论哪一种扑粉，都以点到为止，千万不要过量！

腮红

请选择薄型腮红。将刷子沾上腮红，抹在脸颊。沿颧骨从鬓角至眼角三分之一处上色。一旦要用手掌匀开，就从下往上轻轻地抹一遍。



描阴影

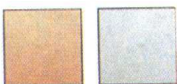
高颧骨和夸张型的人，应用褐色系列来遮掩一下。可以沿面部轮廓匀色，但不能过深，过大，以免不自然。

描影时用粗刷从里向外小范围刷。

上亮光

增高鼻梁，强调眼神要靠明度高的白色、米色系列。上过量，却给人以落伍的印象，因此要

仔细匀色至看不出粉的本色。用刷子尖就像拂灰似地将粉抹在T区和眼下。



腮红 扑粉的颜色和效果

腮红



橘色系列

健康而随意的形象。以桃红和珊瑚色为天然色彩。



粉红系列

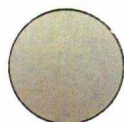
面颊丰满而可爱。呈圆形涂抹。



琥珀色系列

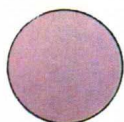
看起来紧凑干练,富于智慧。一定要注意匀色。

扑粉



淡绿色

有褪除皮肤发红之功效。适宜于红脸和长青春痘者。



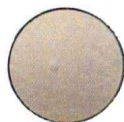
白色

有强光功效。适宜前额、鼻梁、目下等欲显示挺拔和明亮的部分。



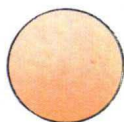
淡紫色

给皮肤以透明感并适当增加血色,可以大范围应用。



淡粉红

给皮肤增加适度的红,看起来健康红润。特别适合于肤色苍白者。



淡黄色

调整皮肤色调,消除暗淡之感。对色斑明显者亦适用。



褐色

用于脸部轮廓,遮掩缺陷部分。浅茶色较为自然。



二、寻找适合于自己的常用色

丰富的色彩,不同的组合,是化妆的乐趣之一。然而,女士们亦常常为过于繁杂的颜色而不知所措……。

寻找三支用于

不同场合的口红

只消轻轻地一抹,瞬间就令你形象大变,这就是口红的魅力。由于第一印象常常决定着一切,所以,口红颜色的选择,必须慎之又慎。

这里介绍适用于工作、休闲和晚宴等三种场合的口红颜色。三支在手,足以让你从容应付各种场合。

根据嘴唇颜色的不同,口红也会发生微妙的变色,所以,一定要先试再作决定。



描口红要点



先用粉底遮盖唇唇轮廓线。

口红



粉红——工作妆

不显山露水的肉色
令上司和同事
倍增好感

与肤色相去不远的米色系列中的粉红,乍一看,就像没有抹口红一样,却因此而表现一种自然质朴的美。其无色的感觉即便在爱时髦的女士中亦颇受好评。



微微泛黄的肉红色适合于东亚人的皮肤

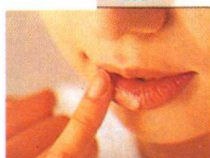
粉红——休闲妆

抹上纯洁的嫩红，
做一个可爱的女孩

周末与他约会的日子，可别忘了抹上明丽无瑕的粉色口红。轮廓描得圆润些，它可让你变得愈加可爱。



描口红要点



干燥而起皱是大忌，一定要用润唇膏打底。

请选择黄红色调，色泽清楚的粉红色



描口红要点



先用唇笔描出清晰可见的轮廓。

粉红——晚妆

5点钟以后，洋红会
给你带来神秘和性感

洋红在显示其高贵华丽的同时，也营造出一股神秘的氛围。然而，过于亮泽，反遭蔑视，所以，一定要用海绵纸轻压，褪光。



向你推荐偏蓝的粉红