

最新美容化妝 支巧薈萃

● 秦惟穎 秦加才編著

輕工业出版社

序

如果从早到晚穿着牛仔裤，头发亦是“清水挂面”，脸上脂粉不施，你会显得单调，乏味。生活本是五彩缤纷的，何况“三分容貌，七分修饰”这句话也不是没有道理的。

“晚上我穿什么衣服去跳舞？”“我应该剪个什么样的头发？”“明天穿什么衣服？”所有的女士们，都会提出同样的问题，可也是，我们常常为此而大伤脑筋。

本书将推荐给大家一整套最新美容化妆法，从局部化妆术到立体化妆术，从风靡世界的五大美容术到世界最新美容化妆动向，从快速化妆术到职业女性化妆术，还包括奇异的晚妆，缤纷的舞会妆……

使你在节日中像圣诞树般抢眼

使你在假日中获得男友惊艳的目光

使你在工作中显出高雅非凡的气质

使你在街上获得众人的侧目相看……

书中的发型部份和服装部份也都新潮而详细，发型部份不仅介绍了脸型与发型的选择，还有一些新潮抢眼的发型供女士们选择，并可以自己动手剪吹卷，自己做个美丽的发型，服装也是详而细之。我写此书的目的，便是给大家一个美容，美发，服饰的指南，让自己学会打扮自己，华丽而不俗气，清雅而不失妩媚……

本书是美容，美发，服饰诸方面理想的参考书。

秦惟颖 秦加才

目 录

第一部分 化 妆

一、化妆前的肌肤处理.....	1
1. 皮肤保养.....	1
① 洗面：清洁皮肤表层尘土和油脂分泌物.....	2
② 蒸面：扩张毛囊，便于清除毛囊内污物.....	3
③ 施面膜.....	3
④ 收缩皮肤.....	4
2. 皮肤按摩.....	6
① 按摩使皮肤容易上妆.....	7
② 经常按摩，化妆才自然艳丽.....	7
③ 按摩方法.....	7
3. 焗面.....	13
① 塑料面膜.....	13
② 最后補貼鼻下地方.....	13
③ 焗面膜有温室作用.....	14
④ 按皮肤类型选定焗面膜类型.....	14
⑤ 脱掉焗面膜并非结束.....	15
4. 如何使用最基本的化妆品——乳液.....	15
① 什么是乳液.....	15
② 乳液能去妆.....	15
③ 乳液是含油质的化妆水.....	15
④ 乳液是饱含水分的营养面脂.....	16

⑤常用乳液很方便.....	16
5. 化妆水的效用.....	16
6. 护肤霜与营养霜的选择.....	18
7. 特别忙的职业女性如何作肌肤处理.....	21
①洗肤水简捷洗法.....	21
②防止干燥的洗面.....	21
二、化妆	25
1. 化妆品的类型.....	26
①粉底的类型.....	26
②香粉的类型.....	26
③腮红的类型.....	27
④眼影的类型.....	27
⑤眉毛化妆品的类型.....	28
⑥眼线的类型.....	28
⑦染睫毛剂的类型.....	28
⑧唇的化妆品的类型.....	28
2. 化妆用具的选择.....	29
3. 化妆原则.....	30
4. 局部化妆术.....	31
①调整皮肤的色调.....	31
②怎样打粉底.....	32
③修正皮肤缺点.....	32
脸颊的化妆.....	33
①脸颊化妆品的用法.....	33
②颊化妆的有关问题.....	34
③正面的颊型及其化妆技巧.....	36
④侧面颊型及其化妆技巧.....	37

额的化妆	38
①圆额是美好的表现	39
②宽阔明朗的额增可爱可亲感	39
③额型与发型	40
颧的化妆	41
①颧化妆的有关问题	41
②正面颧型及其化妆技巧	42
③侧面颧型及其化妆技巧	44
唇的化妆	45
①唇化妆的重要	45
②口红的作用和效果	46
③口红类型	47
④口红描画	48
⑤口红色彩及色调变化	50
⑥各种唇形的判断	51
⑦各种唇形的修整	51
⑧口红选择	53
眼的化妆	54
①眼化妆的重点部位	54
a 眼睛着重神态	54
b 化妆的眼更使精神美活灵活现	54
c 化腐朽为神奇	55
②眼形及化妆	55
③眼化妆	60
④描画眼线	63
⑤使用睫毛膏的方法	64
a 使睫毛表现得更黑更粗	65

b 睫毛卷曲器	65
c 上睫毛涂施方法	66
d 下睫毛涂施方法	67
⑧假睫毛	68
眉的化妆	73
①眉是眼化妆最末的工序	73
②眉头、眉峰、眉梢的画法	74
③眉的整理	75
④画眉	76
⑤眉形的各种变化	79
鼻的化妆	80
①鼻化妆和眼化妆有别	80
②鼻的造影	80
手的化妆	81
①手的保养	81
②指甲化妆	83
三、初步化妆检查	85
四、整体化技术——美容化妆的基本技巧	87
1. 如何保护面部皮肤	87
2. 如何涂底色	88
3. 如何涂腮红	88
4. 如何修眉画眼	89
5. 如何涂口红	90
五、中级化技术	91
1. 表面化妆	91
2. 脸部平衡的技巧	95
3. 把表面化小的方法	98

4. 利用错觉的周围综合改妆术·····	100
5. 改变肌肤颜色印象的技巧·····	108
6. 成人脸型和孩童脸型·····	111
六、高等化妆术·····	116
七、化妆技巧的最高境界——印象改化技巧·····	126
1. 改严峻为柔和·····	126
2. 改甜蜜为清刚·····	127
3. 改晦暗为健康活泼·····	128
4. 改刻板为娇柔可爱·····	129
八、世界流行的新潮迷你妆系列	
——介绍有特殊吸引力的妆型·····	130
1. 俊雅型·····	130
2. 理智型·····	131
3. 妩媚型·····	131
4. 甜美型·····	132
5. 爽朗型·····	133
6. 东方古典型·····	134
7. 粗犷型·····	135
8. 少年型·····	136
九、世界流行的生活妆·····	138
十、风靡世界的五大美容化妆法·····	140
十一、给女性增添魅力的化妆术	
——立体化妆术·····	143
十二、戴眼镜女性的化妆术·····	144
十三、节日盛妆化法·····	146
十四、少女化妆术·····	148
十五、职业女性化妆术·····	149

十六、中老年妇女化妆术及服饰搭配	150
十七、中年妇女如何巧添风韵	151
十八、简便化妆法	154
十九、适合四季的化妆术及服饰	156

第二部分 美发部分

一、发质与粗细	163
二、发性与卷发、波浪、直发	164
三、改变头发	164
四、染发可改善脸型	166
五、头发护理方法	167
①油性头发如何护理	167
②定型香沫护理秀发	168
③健康洗发有步骤	169
六、发型与脸型	170
七、发型可不断改变	172
八、怎样做头发	184
九、一般做发的原则	186
十、怎样维持发型	188
十一、当前流行的四类发型	188

第三部分 肤色与服装色彩的选择

一、风靡世界的五大服饰风格	190
二、肥胖体型妇女的衣着	193
三、衣着如何具有高雅风度	194
四、当今流行服装的总趋向	195
结束语	200

第一部分 化 妆

一、化妆前的肌肤处理

1. 皮肤保养

虽然光滑白晰而又细腻的皮肤多半取决于先天，但日常的护肤和保养皮肤则更为重要，因为它不仅能使本来白晰的皮肤更加锦上添花，也能使皮肤略为粗糙或不太理想的女性们重获新颜，如果不相信，就请试一试这种简便的美容法吧！

皮肤大致分为油性皮肤，混合性皮肤和干性皮肤三大类。化妆之前，首先要掌握鉴别这三种皮肤的方法，否则将无法达到正确保护和美化皮肤的目地，下面介绍一下这三类皮肤的鉴别方法。

油性皮肤保养与护肤用品

每日油光满面，即使洗过脸后仍有油腻感这说明皮肤的油脂分泌已经超过正常标准，这种皮肤通常在青春发育期，由于体内激素分泌失去平衡而致（男性比女性多些）。如不及时清洁皮肤，就会造成毛囊阻塞，加上尘土积聚，很容易引起皮肤感染。因此，对此种皮肤要多清洁，简要说来：是清洁大于保养。

混合性皮肤保养与护肤用品

每早或每晚，鼻子周围可见一层薄薄的油脂，用巾纸一

擦，纸上有一层淡淡的油迹，偶尔在鼻子周围、额、头、下颌可发现几粒小粉刺。主要是由于清洁皮肤不及而引起的，此种皮肤既要注意清洁也要注意保养，否则将会使皮肤失水过量而导致皮肤衰老。

干性皮肤保养与护肤用品

毛囊很细，毛细血管表浅，平日面部可见淡淡一层红晕，此类皮肤敏感，几乎没有油脂分泌，25岁前皮肤细嫩，略有光泽。25岁后，皮肤会出现一些细纹，这说明皮肤缺少水分和油脂，此类皮肤保养应多于清洁。

下面，我们就分类介绍一下保养和美化皮肤的简易方法。

① 洗面：清洁皮肤表层尘土和油脂分泌物

a、油性皮肤

水洗：要保证每月用温水清洗皮肤3—4次，用湿棉花涂上刺激性小的美容香皂，从下颌起由里向外打圈，轻轻擦洗两遍，鼻子周围可多洗一遍；然后用清水洗净面部的皂液，用柔软的毛巾将水轻轻擦干。

洗颜奶：每日用洗颜奶洁颜两次，用手将洗颜奶均匀涂在面部，用双手中指和无名指由里向外打圈，由下颌开始至双颊、鼻部、下眼睑部、太阳穴、额头，然后回到下颌，重复一遍即可；在擦去洗颜奶时，将面巾纸打开在中央撕一小孔，然后将撕开的小孔对准鼻孔，使面巾纸平铺面部，用双手指均匀用力，由下至上（顺序同前），轻压面巾纸，使其将洗颜奶吸干。注意：如皮肤感染者，以上两种洗面方法都不可使用，应先做治疗。

b、混合性皮肤

这种皮肤较为常见，所以我们将在下章详细介绍：

水洗：要保证每月用温水清洗面部2—3次，清洁方法同上。

洗颜奶：每月用洗颜奶洁颜两次，方法同上，注意，使用以上方法时，应避开面部痤疮（尤其皮肤红肿时。）

c、干性皮肤

水洗：每月用温水洗颜1—2次，鼻唇周围可用少许香皂，洗颜方法同上。

洗颜奶：每月用洗颜奶清洗一次，方法同上，但用力要轻，每个动作仅一遍即可。

注意：如面部微红，应立即停止，用柔软毛巾将水或洗颜奶沾开，用少许护肤霜即可。

② 蒸面：扩张毛囊，便于清除毛囊内污物

a、油性皮肤

打一盆开水，盆口用纱巾罩上（盆口尽量和面部大小相符），然后将面部伏在距盆一尺左右的方位，使热气蒸面部，约10—15分钟。

b、混合性皮肤

最好用清水，方法同上，时间可控制在8—10分钟。

c、干性皮肤

方法同上，但因干性皮肤比较敏感，毛囊细，不宜时间太长，一般在5—6分钟。

③ 施面膜

a、油性皮肤

最好用清洁面膜，将面膜均匀涂在面部，涂时注意中指和无名指，由下颌开始。从下至上涂，注意上眼睑及下眼袋处不要涂，涂上面膜，面部肌肉不要有任何动作，不要讲话，10—15分钟后，用热毛巾（略湿）将面膜擦干净，擦时要轻，

从下至上。如无面膜，可用黄瓜汁或橙汁代替。

b、混合性皮肤

可用清洁面膜，也可用营养面膜，可根据自己皮肤条件而定，做法同上。如无面膜，可用蛋清或橙汁代替。

c、干性皮肤

要用营养面膜，使皮肤吸收大量营养，用法同上，时间在10分钟以内。如无面膜，可用鲜淡奶代替。

④ 收缩皮肤

三种皮肤均可使用同一种方法：

用收缩水或化妆水喷洒，喷前先用纱布将眼睛盖住，然后喷在面部，喷完后用双手，食、中、无名指同时轻弹面颊及额头、下颌处，从里至外，促使皮肤恢复原状，如没有收缩水或化妆水，可用加冰的冰水喷面部，做法同上，也可收到同样效果。

以上仅是保养和美化皮肤的一种简易方法。除此之外，还要配合做一些面部按摩（下章将详细说明），也可根据自己皮肤类型，适当选用一些优质化妆品进行美容，使您芳容不衰，艳色迷人。

下面我们介绍给大家一些护肤用品，女士们可以根据自己的肌肤类型进行挑选。

清爽剂（CLENSERS）

含有油脂，涂抹在脸上，便于卸妆。

乳霜状洗面皂

乳霜状洗面皂是卸妆和去污的良剂，但是易于黏附在皮肤上，适用于中性和干性皮肤，用薄棉纸擦掉。

冷霜

冷霜较松软，也适用于油性皮肤，用薄棉纸擦拭。

清爽剂 (FRESHENERS)

清爽剂用于清洁、调养皮肤，含有油精成分，可以用清洁棉沾取

收敛水：收敛水含有多量的酒精成分，可以暂时使皮肤绷紧，对油性皮肤很有用。

滋润剂 (MOISTURERS)

这是个误称，因为产品本身并不会提供湿气。但是可保存脸上必要的水分，以免散失。滋润剂可在脸上留下一层极薄的油脂，防止水分蒸发，是皮肤保养中最重要的一种。

面霜

面霜是最浓稠的滋润剂，也可用于御寒和防干。对于干性皮肤，老化的皮肤很有效。可晚上涂抹，翌日早上再擦掉。

化妆水

化妆水成分较轻淡，但仍算是温和的润滑剂。化妆前使用，有平衡皮肤酸碱度的效果，使得粉底能更平滑地附着于皮肤上。

皮肤调养剂 (CONDITIONERS)

皮肤调养剂也可称为柔软剂、滋润剂或晚霜，眼霜、喉霜也属于这一类。身体和手的化妆水也属于此类，对于缺油缺水的皮肤很有帮助。皮肤调养剂有润滑、湿润、和保护三个功能。

面霜

面霜含有油脂。所有的油脂，不管是动物性，还是植物性或矿物性，都有调节皮肤的功能。它们的附着力很强，能防止水分蒸发，使皮肤光滑。可用手指轻柔地磨擦在皮肤上。先使脸孔湿润，再涂以面霜效果更佳，至少保持一小时，再用薄纸巾擦去。

眼霜

眼霜含有高单位的油脂成分的浓缩调养剂，可拍打在眼四周。

喉霜

喉霜和一般的调养剂差不多，但是油质质量较高，用手涂在喉部，向上按摩。

全身性乳液

全身性乳液是水性的乳剂，事实上等于稀释过的面霜，有时还含有清爽剂，给人一种清凉的感觉，具有柔软、滋润及保护的功能，用手擦抹。

护手霜

这是由一层化学物质加上酒精或化妆水、面霜、橄榄油所制成的，只是浓度提高，最重要的特征是能保护手，也有润滑和湿润的功能。

防晒霜 (SUNSCREENS)

这是由橄榄油、面霜、化妆水等化学物质混合而成，许多女性比较喜欢面霜，因为面霜兼具有使皮肤柔软的功效。不过，评断防晒霜的好坏，仍应以其防霜防晒的效果而定，它可以有选择性地阻断破坏皮肤的强烈紫外线。

2. 皮肤按摩

面部按摩是促进血液循环的美容操，它不仅可以减少面部皱纹，使面部肌肤发育良好，还可以消除疲劳，是化妆前或睡前，晨浴后的一种自我美容法，经常按摩会使您更加上妆，而且化起妆来也自然多了，切记不可三天打渔，两天晒网，那样可就半途而废了。

① 按摩使皮肤容易上妆

冬天天气很冷，手更是冻得冰凉，擦擦它就会温暖起来，按摩也是这个道理，这同轻微运动对身体有益一样简单。

很多女性也知道按摩可以给皮肤带来好处，但却不知道如何有效的按摩，热情就渐渐冷却下去，其实并没有什么深奥的秘诀，最重要的是持之以恒，皮肤干燥的人，在冷风中待了很长时间的人，很容易感受到按摩的好处，按摩后第二天特别容易上妆，立刻见效，所以按摩不是美容生理问题，而是美容技术问题。

② 经常按摩，化妆才自然艳丽

一些本来不太热衷化妆，甚至从不化妆的女性突然喜欢上了化妆，或一两次化妆，急忙忙地化妆，往往化妆起来不太理想，这是因为皮肤内代谢荒废太久，可想而知要上妆就不太容易了，有些人化妆，却不知化妆的步骤，这样就不可能化妆好，她们应该多留意按摩才对。有许多化起妆很动人的女士们，就是先研究按摩的，加上她们又很重视妆前护肤术，当然妆后效果非同一般了，但也有一些不注意妆前肌肤按摩与护理的女士。化妆后，象带了一个假面具，又象穿了件极不合身的衣服一样，那些偶然化妆的人或是把化妆当做临时作用的人，如果做过按摩再化妆，皮肤一定会鲜嫩白晰多了，尤其是干性皮肤要特别注意。

既然美容化妆前的按摩如此重要，我就向广大女士们推荐几种按摩方法。

③ 按摩方法（如图）

a、垂直于肌肉的皱褶的方向

按摩不是怎么样按都可以的，而是要讲究方法，方向，方位，虽然麻烦点儿，习惯了就觉得很简单了。首先要顺着

面部肌肉的纹理，不要觉得找肌肉纹理很简单，我教大家一个方法，在阳光充足的地方或灯光明亮之处，揽面镜子细心观察，这样，充分暴露出你微小的皱纹，你会发现原来褶皱是垂直于肌肉纹理的，不过你要掌握：垂直于皮肤皱纹就是按着肌肉纹理的正确姿式。

b、特别注意处理眼角和嘴角：

仔细观察你的嘴角和眼角，会发现嘴角处和眼角处的皱纹放射性的分布着，这是因为眼睛和嘴经常活动造成的，对这部分按摩，要按肌肉侧进行，虽然眼圈周围容易生皱纹，但按摩时不要过于用力，摩擦力会造成皮肤粗糙的，要轻轻滑动（用按摩膏）

c、向外推按，一个方向不回头

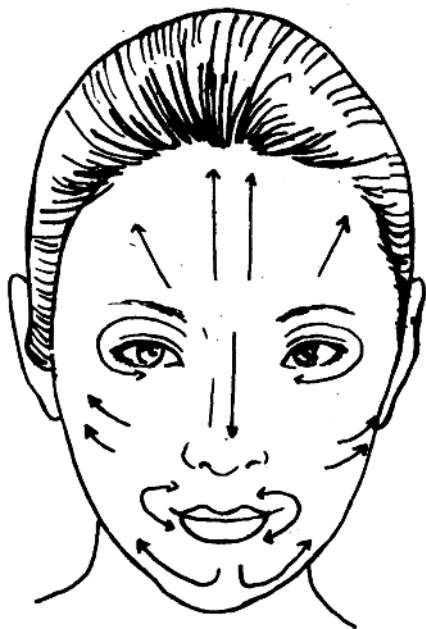
肌肉的生长是向一个方向继续的，因此按摩一定要一个方向，如果逆着肌肉按摩，反而会生出皱纹来。如果认为这样很麻烦的话，不妨用手沾些按摩膏轻轻拍打；按摩完后，用毛巾沾点儿热水，蒙上三十秒钟左右，这样可增强按摩的效果，最后用毛巾擦去按摩膏，就会焕然一新。最好不用纸巾，让皮肤更为细腻，也不要拼命把按摩膏堆在脸上，不歇地做很长时间，这也不算正确的按摩之道。

正确按摩方法：

按摩并不意味着随随便便的摩擦，摩擦会刺激和损害肌肤，按摩时要减小摩擦力，按摩手法应用印捺的形式，指尖贴着按摩膏，轻轻地在用力与不用力之间滑动，不习惯的人可以多使些按摩膏，这样就不会因用力不慎而起皱纹了。

d、按摩指法

按摩的时候，食指、中指和无名指合起来，利用手指的指腹，轻轻地，不离开肌肤表面地以弧线向外撩开，推开时



图例：按摩正确方向。

不要向下用力，只靠按摩膏的粘力对肌肤的作用。同时双手一起动作，不要害怕失败，只要轻柔地有节奏地推动，一边再听音乐，谁说这不是一种享受呢。

e、抹除按摩膏时不要一下下的擦

按摩膏有油质的、清爽的不同类型，也有可用水洗过的，一般要在皮肤上涂满，按摩两三分钟，然后擦去。

所以，做完按摩后，用纸巾一下下用力地抹去按摩膏是不对的，按摩膏的作用就是使手指轻轻滑过，减少摩擦力。