

YUE-SAI'S GUIDE TO ASIAN BEAUTY



羽西

羽西 — 亚洲女性美容指南

靳羽西 著

上海三联书店



以前

现在

当你打开这本全新的美容指南，她不仅能引导你进入九十年代美容化妆的新领域，而且会成为每一个渴望寻找自信和魅力女性的好参谋、好伴侣。

本书是美籍华人、著名电视节目主持人靳羽西女士，根据自己多年来的化妆美容实践，潜心创造摸索出的一套适合亚洲人脸型、眼睛、肤色及个性特点的美容方法。这本全新的美容指南具有两个特点：一是简便、易学、快速，即你花最少的时间，却给你带来最佳的效果；二是独特的化妆法适应任何年龄层面的女性，无论你是职业女性还是中老年妇女都能从这独创的美容化妆法中获得自信和自爱。

本书是一位伴随你的最好美容师，她将教你如何选择化妆品，教你掌握化妆美容的基本方法、护肤的程序和技巧。向你提供许多美容奥秘：如何化妆单眼皮；如何修眉；如何把生活妆改为晚妆；中老年女性如何掩盖你的眼袋以及发型的梳理和香水的使用；等等。特别是靳羽西女士独创的服饰与化妆品之间的“配色表”，将融你的服饰打扮与化妆美容为一体而进入美容装束的新境地。总而言之，你在日常化妆美容过程中所遇到的各种问题，都能在本书中找到满意的答案。

羽西 — 亚洲 美容指南

靳羽西 著

上海三联书店

靳羽西著

上海三联书店

羽西——亚洲 妇女美容指南

YUE-SAI'S GUIDE TO ASIAN BEAUTY

谨以此书

献给我的先生马明斯

This book is dedicated to my husband
James R. McManus

(沪)新登字第 117 号

羽西—亚洲妇女美容指南

作 者 靳羽西

策划编审 林耀琛

责任编辑 倪为国

总体设计 宋珍妮

绘 图 宋珍妮

钱培琛

摄 影 KEN SHUNG

MICKEY KAUFMAN

张 明

灯 光 ALEX KLYMKO

化 妆 DONNA FUMOSO

发 型 DONNA FUMOSO

彩页设计 BARBARA SHUBECK

LAWRENCE LEE

中文翻译 李 欣 于在鑫

封面照片 ROLANDO SEINHART

出 版 生活·读书·新知

三联书店上海分店

上海绍兴路五号

发 行 新华书店上海发行所

印 刷 香港丰高印刷有限公司

版 次 1993 年 6 月第一版第一次印刷

规 格 16 开(787×1092)

印 张 8.25

字 数 170000

插 页 18

书 号 ISBN7-5426-0665-4 / TS·17

定 价 31.80 元

序

我平生第一次认真地使用化妆品是在18岁。那年，我要去参加夏威夷水仙花皇后比赛。这并不是我自愿想去，而是同学们推选我代表学校去参加比赛的。比赛前的训练包括形体和演讲。但最令我兴奋的却是化妆。我发现：化妆那奇特威力能在瞬间使我变得更加漂亮和自信。从此，我开始了自己终生为此——美容化妆艺术的不断追求和探索。在我以后的电视生涯中，这门艺术被证明是极其重要的。

在过去的许多年里，我深深地尝到了使用化妆品的人生乐趣和烦恼。其乐趣在于化妆过程本身是一种充满个性的追求和富有审美情趣的挑战；其烦恼则是，我走遍世界各地，用过各种名牌化妆品，但我发现要想买到完全适合我的化妆品几乎是不可能的。因为大部分化妆品公司所研制的配方都不适合于我们亚洲女性，他们基本上是为白人或黑人女性所设计的。所以，他们的化妆品我们用了大都很不理想，因为我们亚洲人的皮肤是黄色的，骨骼和脸部结构都不同于西方女性。

我自己选购化妆品时，总是格外小心，我常常要在各种不同牌子的产品中选择各种不同的颜色，然后再把它们配在一起使用。有时买了十支口红，只有一、二支可以用。这不仅浪费了很多时间，也白花了许多冤枉钱。所以，现在我每每听到某些亚洲女性自豪地说她用的化妆品是外国进口的，我就表示怀疑和困惑，因为那些产品并不是为我们亚洲女性配制的。比如，戴安娜公主能够并且确实使用蓝色的眼影和眼线，那是因为她有一双美丽漂亮的蓝眼睛。但我们亚洲女性的眼睛和头发是黑色的，因此，蓝色和绿色在我们的脸上就很不协调。

如果你经常出国旅行的话，你就会发现法国、德国、意大利、美国和日本的化妆品公司，在世界各地都卖完全一样颜色的化妆品。一家法国化妆品公司在巴黎卖的颜色和在香港卖的完全一样，而他们面对的对象却是完全不同的，香港 99% 是中国人，而巴黎 90% 是白人。他们不可能用同一种化妆品。多年来，我一直问同样的问题：他们为什么会有胆量把卖给西方女性的产品卖给我们亚洲女性？更重要的是我们为什么会那么愚蠢地去买？回答当然是因为我们至今没有任何其他选择。所以我开始梦想研创一套适合我们亚洲女性——能突现出我们黄肤色、黑头发、偏平脸的特殊需求，并且使用简便，符合高节奏的现代化生活的化妆品。

当我实现了我的这个梦想——专门为亚洲女性设计的“羽西化妆品系列”之后，我发现：目前市场上大部分化妆指导书籍也都是为西方女性所写的；于是，作为我的化妆品系列的补充，我撰写了这本名叫《羽西亚洲妇女美容指南》的书，并特意制作了一盘 90 分钟的教学录像带。这本书和录像带作为我梦想的一种延续，我希望，它们能给中国以及亚洲女性带来自信和美丽。

任何一个不想拒绝美丽的女性，都能从这本书（以及录像带）中获取你所需要的各种化妆方法。它不仅使你省时省钱，而且使你每天都能体验到一种全新的美好的自信感觉。我是这样想的，于是写下这些年的感受，是为序。

目 录

序	(1)
前言: 我们亚洲人的特点	(1)
一、美容工具	(4)
二、你的皮肤	(7)
2.1 了解你的皮肤类型	(8)
2.2 护肤产品	(9)
2.3 怎样保养各种类型的皮肤	(10)
2.4 影响皮肤健康的各种因素	(12)
2.5 怎样防止面部皱纹	(13)
2.6 长了粉刺和痤疮该怎么办?	(15)
2.7 关于皮肤的其它问题	(18)
1. 甘油对皮肤是否有好处?	(18)
2. 为什么鼻子总是很油而其它部位很 干呢?	(18)
3. 为什么眼睛周围的皱纹比其它部位 的多?	(18)
4. 我对收缩液和爽肤液的看法	(18)
5. 水对皮肤很重要吗?	(19)
6. 阳光对粉刺有好处吗?	(19)
7. 我自己晚上怎样保护皮肤?	(19)
三、你的脸孔	(21)
3.1 粉底霜的使用	(21)
3.2 如何画轮廓线	(22)

3.3 基本轮廓线	(24)
3.4 透明粉饼的用法	(27)
3.5 胭脂的用法	(27)
3.6 突出颧骨的化妆法	(27)
四、你的眼睛	(29)
4.1 眼睛化妆常犯的错误	(29)
4.2 亚洲女性眼部化妆的基本常识	(30)
4.3 眼线勾画法	(32)
4.4 睫毛膏的使用方法	(34)
4.5 眼睛化妆法	(34)
五、你的眉毛	(40)
5.1 眉毛化妆的基本方法	(40)
5.2 眉形修正法	(42)
5.3 眉毛化妆法	(42)
5.4 为什么建议不用眉笔?	(43)
5.5 要纹眉吗?	(43)
六、你的嘴唇	(46)
6.1 嘴唇化妆法	(47)
6.2 有关口红的问题	(49)
1. 唇线笔和唇刷的用法	(49)
2. 怎样防止口红模糊?	(50)
七、你的手	(51)
7.1 指甲油的用法	(51)
7.2 怎样拥有一双美丽的手?	(53)
7.3 有关手指甲的问题	(54)
1. 出现黄指甲怎么办	(54)
2. 指甲易断该怎么办	(54)
3. 指甲上为什么会有白点儿	(54)
4. 指甲生长的速度	(54)
八、你的牙齿	(55)
8.1 保护牙齿的方法	(55)
九、你的头发	(57)
9.1 剪发	(61)
9.2 烫发	(61)
9.3 染发	(61)

9.4 我的头发——扬长避短	(62)
9.5 发型——平衡	(63)
9.6 怎样才能拥有漂亮的头发	(65)
十、你的气味：香水的使用	(67)
十一、你的衣橱	(70)
11.1 基本衣服	(71)
11.2 辅助衣服	(71)
11.3 各种身材穿衣法	(73)
11.4 装饰品(围巾、鞋子、手提包、腰带、 手套、首饰、帽子和袜子)	(83)
11.5 内衣	(91)
11.6 如何安排你的壁橱	(93)
11.7 维护、保养	(94)
11.8 购物提示	(95)
11.9 做衣服	(95)
十二、你的体态	(97)
十三、中、老年女性化妆美容的特别要点 ...	(100)
13.1 中、老年女性的化妆要点	(101)
13.2 中、老年女性保养皮肤的要点 ...	(102)
13.3 中、老年女性护理头发的要点 ...	(102)
十四、美容化妆中常遇到的一些问题	(104)
14.1 购买化妆品时要注意哪些 问题?	(104)
14.2 化妆品能保存多长时间?	(105)
14.3 那些称之为天然成份制成的化妆 品怎样?	(105)
14.4 化多浓的妆合适?	(106)
14.5 夏季化妆要注意什么?	(106)
14.6 冬季化妆要注意什么?	(107)
14.7 生活妆如何改为晚妆?	(107)
14.8 戴眼镜的妇女应如何化妆?	(108)
14.9 新娘美容化妆应该注意什么? ...	(109)
14.10 上电视该怎样化妆和穿衣 服?	(111)
14.11 白头发的亚洲妇女化妆时应	

该注意什么?	(113)
14.12 世界上哪个国家的化妆品是最安 全的?	(114)
14.13 如果你对某种化妆品有过敏反应 该怎么办?	(115)
14.14 我对美容化妆流行色的看法 ...	(116)
14.15 应该养成怎样的美容习惯? ...	(117)
十五、化妆品的历史	(119)
结束语	(122)

附录 1: 羽西系列

附录 2/ 3: 羽西护肤系列

附录 4/ 5: 羽西美容系列

附录 6: 羽西口红

附录 7: 羽西香水

附录 8: 配色表用法

附录 9: 羽西系列配色表

附录 10: 羽西美容指南录像带/ 怎么邮购羽西
 系列产品

附录 11/ 12: 邮购表 1/ 2

彩页目录

羽西方法的前与后	(1)
靳羽珊化妆前	(2)
靳羽珊化妆后	(3)
张 培化妆前	(4)
张 培化妆后	(5)
马莉莉化妆前	(6)
马莉莉化妆后	(7)
郑 瑛化妆前	(8)
郑 瑛化妆后	(9)
张 俊化妆前	(10)
张 俊化妆后	(11)
冯 铭化妆前	(12)
冯 铭化妆后	(13)
王 晓化妆前	(14)
王 晓化妆后	(15)
倪 芳化妆前后	(16)
顾 红化妆前后	(17)
羽西简易美容法	(18)
淡 妆(1) ——3 分钟化妆法	
(2) ——7 分钟化妆法	(19)
浓 妆——20 分钟化妆法	(20)

前言：我们亚洲人的特点

这本美容书不是要教你们如何掩饰我们中国人的特点，这并非是我的目的。我写这本书是为了要教你们如何充分发挥我们中国人的特长，扬长避短，不仅要使我们保留我们中国人独特的风格，而且还要使我们看上去更漂亮，更具有时代感。

正确看待我们东方人的特点，并且充分利用这些特点来发挥我们的特长，能有助于确立我们的个性。化妆能修饰不足，增添色彩，并能使我们建立自信。对我来说，每当我感到自己很漂亮时，我的工作也会干得很出色，而且别人对我也会有肯定的反应。我们东方人拥有一些特点，而这些特点是其它民族所不具备的：

1、身材不同。总的来说，亚洲人的身材比西方人的小些。女性的乳房比较小，四肢比较短，上身比较长。可能你注意到了如果你买专门为西方人设计和裁剪的衣服，你就得缩短袖长和裤长，有时要重新调整一下衣身。但身材矮小并不是什么缺陷，因为矮小的身材能使我们显得更女性化。

2、肤色不同。精确地讲，亚洲人的肤色是介于象牙和浅咖啡色之间。无论我们的皮肤多么浅，但终究还有一点黄的底色在里面。因此，如果我们用为白里透红的西方人设计的粉底霜，那我们看上去就会像带了个假面具。如果我们穿咖啡色或橄榄绿色的服装，就显得既没有朝气又不清爽，而西方人穿这些颜色效果就很好。所以，我们一定要了解我们穿什么和用什么颜色使我们

黄肤色最好看。

3、与西方人的眼睛相比，我们的眼睛小一些，眼睑也厚些。这些特点并不一定是优点，但适当的眼影能减轻眼睑的厚度，而适当的眼线能使我们漂亮的杏仁形的眼睛显得更大些。由于我们的眼睑与西方人不同，所以当我们化妆眼部时，我们所要用的眼影的颜色及其方法也绝对不同于西方人的凹眼睛。

4、大多数中国人的脸比较平坦，鼻梁也不高，因此，脸部的凹凸立体感不如西方人那么明显。也许这是我们的不足之处，但正确的化妆可以在脸上创造出一些“山丘”和“盆地”，给人以立体感，来弥补我们的这些不足。

5、我们的皮肤的弹性与结构特别好。西方妇女常常对我说，她们认为中国妇女的皮肤很漂亮。其原因在于：首先，中国妇女传统上崇尚白皮肤。因此，中国人从不在太阳下暴晒皮肤。但是，大部分西方妇女尊崇太阳。每当我看到那些西方妇女竭力要把自己的皮肤晒黑，并大说晒黑了的皮肤看上去有多么健康、漂亮，我就无法忍受。太阳是皮肤的大敌，这种暴晒于太阳的做法使得他们的皮肤过早地衰老，多皱纹，并且变得很干燥，很多人甚至发展成皮肤癌。另一个原因是我们东方人天生皮肤表皮比较光滑，汗毛孔也细小些。这是我们比较幸运的。另外，我们面部皮肤能紧紧地包住面部骨骼，不易显老，尤其是当我们上了年纪之后，这些优点就更加突出。

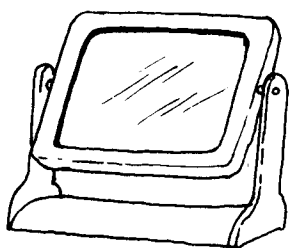
6、我们的头发是另外一个优点。我生活在国外总是听到西方人赞扬东方人的头发有多么漂亮。他们希望自己也能有同样的头发。我们的头发表层比较平滑，能反光，而且比较粗，比较直，每根头发在头上的距离相对来说比较远。这样就显得头发很丰富，其效果是头发显得多而且闪亮。我们通常没有那种“无弹性”或敏感性头发。

7、我们的颜色反差也是一个极幸运的优点。我们的颜色容易引起人们注意。通常，我们是黑色的头发，棕色的眼睛和“相对”来说比较浅的皮肤。如果我们能正

确地使用化妆品，强化我们这种反差的颜色，我们就能显得更加出众，更动人。

是的，我们亚洲人很独特，因此必须学会充分利用我们的独特性，扬长避短。这本书就是要教你，并使你掌握扬长避短的技巧。

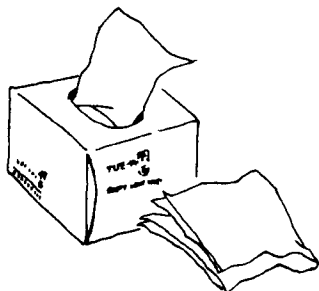
一、美容工具



你是否有过这样的经历：想画条细线，笔却太粗；想着色于一点，可毛刷又乱滋毛。要想化好妆就得有正确的工具，有了好的工具，才能掌握好颜色的深浅，修饰不足。即使是最好的化妆品，没有好的工具，也难以达到最佳的效果。

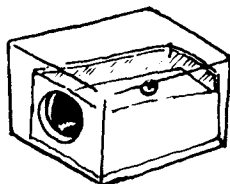
1、镜子：

化妆必须要有一面好的镜子，而且镜子越大越好。镜子最好是两面的：一面是正常比例，另一面是放大比例。放大比例那一面很有用，可以用来拔眉毛和检查皮肤状况。



2、纸巾：

可用来擦画得不当或溢出的化妆品。手头应该常备一些。



3、铅笔刀：

美容化妆都要用唇线笔和眼线笔，铅笔刀是必备的。

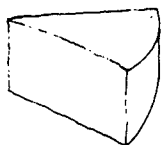


4、镊子：

可用来拔掉不整齐的眉毛。要想有个整洁的外貌这是必备的。应该买质量好的。

5、化妆海绵：

用海绵抹粉底霜，因为海绵比手指更容易控制和掌握，并且抹得也均匀。海绵甚至可以弄湿了用，那样粉底霜可以显得更透明些。海绵的清洁方法：用香皂和清水把它洗净，然后放在通风的地方晾干。



6、海绵签:

可以购买两头使用的。要有两个海绵签(共四个头)。一个头专门用于白色,这个要始终保持为白色,反面可用于桃红或粉红色;一个头用于深咖啡色,一个头用于浅咖啡色。



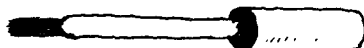
7、斜面眉刷:

斜面眉刷是配合眉粉用的。但只要使用恰当,眉毛会看上去很自然。为了画好眉毛要学会转动斜面的方向。画眉头时,斜面朝上;画眉尾时,斜面朝下。



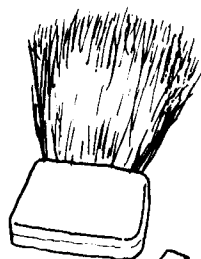
8、圆面粉刷:

这是用来抹眼影粉的。



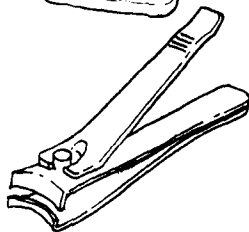
9、口红刷:

许多专业化妆师喜欢用口红刷画唇线、抹口红,但这需要练习才能画好。如果你不会用,最好还是用唇线笔画唇线。



10、胭脂刷:

目前市场上的大部分胭脂盒内的粉刷都太小,无法抹好胭脂。我提供的是一种尺寸合适的粉刷,大约1英寸半宽。那样,你就用不着再费神想往哪儿抹胭脂了。我们的粉刷的厚度和宽度保证你使用起来会抹得均匀。粉刷弄脏了,可以用香皂和水来洗。用吹风机吹干,风力要放在中档,或者风干。



11、指甲刀:

手指甲应保持整洁。每周至少应修理一次指甲。

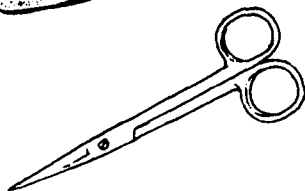
12、指甲锉:

要想磨平手指甲这是必备品。



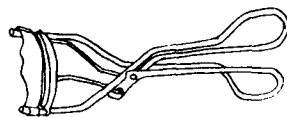
13、小剪刀:

化妆托盘里有一副小剪刀很方便,可用来剪叉出的头发、眉毛或线头之类的。



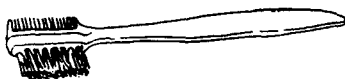
14、睫毛夹:

对那些想使睫毛看上去更浓更长的妇女来说是很有用的。夹弯睫毛后,施睫毛膏。这对眼睛下垂的妇女来说尤其可行,因为这样能给人眼睛上翘的感觉。



15、眼睫毛梳和眉梳:

用睫毛膏的人,可以用眼睫毛梳来梳开睫毛;眉梳



则用来梳眉。

16、眼水:

这是一种洗眼睛的水, 可以使眼睛看上去更明亮。

17、棉花块:

用来卸妆和抹指甲油。

18、化妆包:

外出时可以把化妆品放在化妆包里, 这样可以保持化妆品新鲜干净。

19、化妆托盘:

当你买了新的令人兴奋的化妆品之后, 就应该有一个漂亮的塑料盘来保管它们, 就像装衣服的衣橱那样, 使用时就很方便——把口红放在一个格子里, 胭脂放在另一个格子里, 睫毛膏、唇线笔和眼线笔可分别插在插孔里。把这些化妆品安排得垂手可得, 早晨可省出很多时间。你一定会发现自己常常为找不到某一支眼线笔或口红而浪费时间。但如果你把每一件东西都放得很有条理, 你可在几分钟之内就化完妆: 抹粉底霜、抹眼影、画眼线、上睫毛膏和抹口红。一个有条理的“衣橱”开始了顺利的一天。

