

实用美容化妆指南



美 妮编著
花城出版社

实用美容化妆指南



实用美容化妆指南

美 妮

•

花城出版社出版发行
(广州市环市东路水荫路11号)
广东省新华书店经销
广东新华印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 7.625印张 1插页 220,000字

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印数1—24,070册

ISBN 7-5360-0738-8/G·25

定价: 3.25元

内 容 提 要

爱美之心，人皆有之，尤其是充满活力的青年男女。但如果再懂得一些实用美容化妆知识，会使你更具魅力。本书从实际出发，吸收当代世界这方面的研究新成果，以科学态度，对人们如何美容化妆作具体指导。既有通俗易懂道理的阐述，更有行之有效的具体方法。如能照此办理，你的仪容会更引人注目。

全书共分七部分：一、如何化妆；二、如何美发；三、如何美肤；四、如何美化仪容；五、如何穿着更引人；六、如何减肥；七、如何使自己更具魅力。每部分内又分若干节介绍具体方法。

本书文笔生动活泼，实系你的良师益友。

目 录

一、如何化妆

淡妆的十个步骤.....	2
浓妆的十个步骤.....	3
戴眼镜的眼睛化妆法.....	3
指甲的化妆和保养法.....	5
嘴唇的化妆与脸型的配合.....	7
睫毛膏美化眼睛的方法.....	12
年轻十岁的化妆法.....	14
强调个性美的化妆法.....	16
少女应具备的化妆常识.....	22

二、如何美发

自己检查头发的性质.....	32
清洁头发的三个重点.....	36
不正常头发的处理.....	38
要使头发秀丽的饮食方法.....	42
改善发质的三种方法.....	46
天然药物治疗头发秘诀.....	49
为干枯头发增添光彩.....	51
发型必须搭配服饰.....	53

三、如何美肤

有损“形象”的面疱	60
洗澡是最佳的美容时刻	67
适合各种皮肤的化妆品	69
柠檬美容法	72
正确的美腿方法	75
热天的皮肤美容方法	78
黑斑的成因及消除方法	81
冬季的橄榄油美肤法	84
“厨房化妆品”美容秘诀	87
皮肤粗糙的保养方法	94
蜂蜜美化肌肤的秘诀	101
眼部皮肤的保养法	108
美容保养问答	105

四、如何美化仪容

你的曲线是否合乎标准	122
美化胸部和腿部曲线的秘诀	123
使胃腹变平坦的方法	131
女学生校内美容操	138

五、如何穿着更引人

衣着的颜色十分重要	144
高大丰满少女的装扮法	152
娇小少女的穿着方法	154

束裤和胸罩表现出曲线美	155
服装搭配调和的新技巧	158
掩饰身材缺点的服装	167

六、如何减肥

风行全球的几种减肥法	180
最新简易指压减肥法	186
节食减肥的成功诀窍	188
瘦女孩变丰满的方法	195
鸡蛋减肥新法	200
耳针法减肥术	205

七、如何使自己更具魅力

发挥魅力的秘诀	210
利用香水增加魅力	216
纠正姿势可增加身高	218
美丽的笑脸可弥补缺陷	222
训练你的女性魅力	226
一举一动都是美	229
发挥声音的魅力	234

一、如何化妆



淡妆的十个步骤

化妆是一种礼貌，倘若你不喜欢浓妆艳抹，淡妆最适合你。如果你还是学生，赴约时总要化点淡妆吧！若是已工作的女性，上班时亦该化淡妆，才会显得神采奕奕。现介绍淡妆十个步骤：

一、按照自然眉形修眉，只拔下方的多余眉毛。

二、向上、向外刷眉，然后用眉笔轻轻画眉稀之处。

三、化妆前先抹润肤剂，化妆才会平滑，皮肤才会全天受保护。

四、用盖斑膏或淡色粉底抹在眼下，以遮掩眼袋。

五、用小刷子将盖斑膏刷在上嘴唇和鼻翼旁的笑纹上。

六、为了减轻唇下的阴影，创造美好唇线，将盖斑膏刷在唇下。

七、将盖斑膏刷在脸上有凹洞、黑雀斑和疤痕的地方。

八、全脸点上粉底霜后，向上向外抹匀。

九、内眼角刷浅色眼影，外眼角刷深色眼影，再刷睫毛膏。

十、在双颊、下巴、前额刷修容以增加面部光彩。

最后，再抹一点亮光口红。倘若你觉得自己唇色不佳，可抹一点接近唇色的口红。化完妆后，把头发梳理一下，便“大功”告成。

浓妆的十个步骤

平时常化淡妆的你，在参加晚宴或舞会时，不妨改换成浓妆。更有立体感。具体方法是：

- 一、按照淡妆方式打底后，再用浅色眼影刷在眉骨下。
- 二、用深色眼影刷在眼窝或双眼褶皱处。
- 三、在外眼角用眼影棒刷灰色眼影。
- 四、在上下睫毛根部，从外眼角用彩色笔画眼线。
- 五、在上下睫毛都刷睫毛膏，待干后再刷第二次。
- 六、用大化妆刷刷半透明粉，显得脸庞更娇嫩。
- 七、自颧骨至太阳穴刷浅色修容饼，泛出自然神采。
- 八、颧骨下方刷深色修容饼，使脸颊显得较瘦削。
- 九、先用唇笔画轮廓，再依照自己的唇型刷鲜艳或较暗的口红。

十、将亮光唇膏刷上嘴唇，唇部自然迷人。

对着全身镜检查一下可有不足？发型不妨换一种华丽些的，再穿上别致的晚装，戴一双晶亮的耳环，喷一点香水，你一定更引人注目了。

戴眼镜的眼睛化妆法

很多戴眼镜的女性，往往疏忽了镜片后的眼睛化妆，看来便显得无精打采。

由于镜片阻断了光线，眼睛四周会很苍白，没有光泽。单单在眼脸上增加颜色是没有用的，同时化妆还要配合所戴

眼镜色彩。

一般说来，近视眼和远视眼的化妆方法也不一样。如果是近视眼，镜片会使眼睛显得比原来要小，因此要用眼影来放大眼睛。最好是同一色系的眼影，有三种深浅，在眉毛下边是刷最浅色的眼影，最深的眼影沿着眼睛的褶皱刷。并且要从眼尾刷起，在眼脸上，则刷中等色调的眼影。

反之，远视眼镜就有放大眼睛的效果了。如果浅色使眼睛显大，深色使眼睛显小，那就应该采用深色系。暗灰色或深褐色都可以，但也要有三种深浅，最浅的刷眉毛下，最深的刷眼睛褶皱，中等色彩的刷在眼脸上。

不论是近视或远视，都别忘了用粉底遮掩黑眼袋，或是卷卷睫毛、刷刷睫毛膏，才算完成了眼部化妆。

至于戴隐形眼镜，又该如何化妆呢？虽然隐形眼镜有软性和硬性之分，但是化妆方法却差不多。眼科医生认为，应该在化妆以前戴隐形眼镜，但是如此一来，很可能因为刷眼影、画眼线，或是卷睫毛，而刺激到眼角膜上的镜片。

所以要先学会如何做眼部化妆，再戴隐形眼镜。

一、只能用防水的粉底，只能在眼睛下面擦面霜。因为，油性化妆品会弄脏镜片，甚至于粘在镜片上。

二、只能抹眼影膏；眼影粉可能会浮在镜片和角膜之间。

三、最新式的眼睛化妆是粗眼线和迷濛的眼睛。所以，要在眼睛外缘用眼线笔画一道眼影，这并不困难，难的是沿着眼睛边缘画眼线。若非要在眼睛内缘画眼线，戴好隐形眼镜时，就会尝到不适和视线不清的滋味。

虽然经常点些隐形眼镜专用的眼药水，可以清洗镜片，

但会觉得麻烦，而改变眼线的方法。

四、不论是戴软性或硬性的镜片，都不要用能加长睫毛的睫毛膏刷睫毛，以免阻挡了镜片，造成视线不清。

五、应该用一般的睫毛膏，并且要刷干净，以免多余物质掉进眼睛里。

六、仔细检查一下眼睛和睫毛上，有没有沾到什么东西，务必清除。

然后洗干净手，慢慢装入隐形眼镜，小心别碰到了刷过睫毛膏的睫毛。还要用喷发胶或是香水，此时应闭起眼睛，并且将发胶拿离眼睛远一些，免得喷出来的发胶喷到眼睛里。当拿掉镜片时，双手一定要先洗干净，尤其是软性镜片更要注意。总之，不论你如何化妆，双手一定要保持清洁，以免感染了细菌。

近视或远视虽然令人遗憾，但只要注意化妆，“灵魂之窗”仍是魅力无限的。

指甲的化妆和保养法

白天忙着上班，而下班后回到家里又要忙着做家事，处在事事都需用双手的生活中，能否拥有匀称修长、美丽迷人的手指甲呢？答案是肯定的。只要你每天花点时间在指甲上，你就会永远保有美丽的指甲。

每周最好做一次指甲的保养，首先用去光水洗掉旧的指甲油，然后将指甲浸泡在温肥皂水中，使指甲软化后，再用小棒子将指甲的上皮轻轻往后推，并且除去指甲周围的死皮。

接着用锉刀锉修指甲，使其平滑，以免指甲容易断裂。指甲两边可以留长些，中间可以修成方形或圆形，再清洗指甲后弄干。最后，先涂上一层打底的指甲油，再涂上两层或三层薄的指甲油，每层指甲油需要十分钟才会干，末了涂上透明的指甲油。

每周一次的定期保养，可使你的指甲不会过长也不易断裂。同时需常使用手霜，使指甲旁边不易长肉刺。此外，指甲油可以保护指甲的表面，避免擦伤及裂缝。

下面的小秘诀可以让你的指甲永远保持美丽迷人。

不要用手指甲来撬开瓶盖、拉开发夹。如果需要拉开发夹时，可用你的手指头；打开瓶盖请利用开瓶器。

做家务事时，戴上塑胶手套，可以避免双手及指甲的磨损。

当指甲边缘破裂时，请涂上两层指甲油，并记得随时修整，以使指甲保养得更美丽。

在家里的床头柜及办公桌内应备有护手霜，以便随时取用。每天养成擦抹数次的习惯，如此，可使指甲有光泽，指皮柔软。

沐浴后，用粗毛巾将柔软的指皮往后推。

打字时用手指头而不要用指甲，随身携带锉刀，若发现小的裂口，立即修整，以免裂口变大。

指甲因抽烟被尼古丁熏黄，或长时间使用深红色指甲油而变色，可用柠檬来处理，只要每天用半个新鲜柠檬擦拭，连续擦上两个星期，即可除去污渍。这段期间请勿涂其他的指甲油。

有时指甲因受伤而产生白点时，只有让指甲继续生长后

再剪除。

如果发现指尖开始向下垂直生长，那么最好留短的指甲，不然无法改善这种趋势。

如果你认为短指甲方便，但在某些场合你却希望指甲看来修长些，可以在涂指甲油时不要涂满整个手指，两边留点空间，同时指甲油采用近乎皮肤的色调，像暗粉红色或灰棕色，比用明亮的或深色的指甲油，更能使指甲看来修长迷人。

要想使指甲油快点干，可将涂完指甲油的手指头浸入冷水中，或者使用快干指甲油。

要避免指甲边缘发生断裂，可用透明指甲油涂在指甲边缘的下方，然后每隔一天修整一下，如此即可防止产生裂口及破裂。

嘴唇的化妆与脸型的配合

首先拿镜子仔细端详自己嘴唇的形状、大小，这是嘴唇化妆的基本步骤。

嘴唇上有水平与垂直两种线条。水平线条（横线）强调横幅，垂直线条（纵线）是要显出垂直的长度。如将上嘴唇山峰状的部分画高一点，脸会显得长些，如将唇峰画低一点，可加强脸部的横幅度，脸孔就会显得圆些。

脸部的轮廓，因唇线的改变，而跟着变化。颧骨高，或是下巴突出的人，如果把嘴唇的山峰部分提高而描成锐角时，缺点将格外显著。又如嘴唇稍稍向外翻出的人，如把唇峰描得高些，将因为色调变浓，而造成一种更加突出的印

象，这些必须避免。

一般来说，唇峰位置是把嘴唇分成两半，从嘴角计算的 $\frac{3}{4}$ 处。若不在此位置，而向内移或外移，都会使脸部显得宽阔。多练习几次后，就会知道唇峰与唇线的适度位置。

唇膏颜色的选择方法

使用什么颜色的口红呢？橘红、粉红、红，是口红的三原色，在这些颜色以外，再加上棕色，就是四种基本颜色。一般年轻人总喜欢橘红色，随着年龄的增长，会偏爱粉红色。

橘红色系——使人有一种年轻而可爱的感觉。我们的肤色是黄的，所以会使皮肤稍稍变白，或是变成小麦色，也会产生一种对称的美。

粉红色系——会显得温柔而可爱。所以平时不妨用淡淡的粉红色系打底。

红色系——这是一种显得高雅的表现方法，脸型有个性的人，最为适当。

棕色系——这是近乎嘴唇的本色，能表达自然的感觉，如使胭脂以及指甲油的颜色都属同一系统，就会显得高雅而又洒脱。

一谈到口红，就会使人想到最普通的小管状口红，不过，还有其他种类的口红。这些口红的用途，当然要配合各人的情况，从基本用途来说，可分下列三种。

小管状口红——这是被用得最多的一种，使用起来，简单方便，可是描绘唇线时，并不合适，需与口红笔并用。

铅笔形口红——这比口红笔使用起来又得力一些，善

于化妆的人，都较常用铅笔形的来定唇形。嘴唇上皱纹多的人，如使用小管状口红，是不容易涂抹均匀的，所以最好还是要与铅笔形的同时并用。不过，铅笔形口红唯一的缺点，是光泽不够。

亮光唇膏——普通都是在最后用来增加光泽。若想使自己的化妆不要太显眼，只使用这种唇膏，就会显得自然而清爽。其缺点是油分太多，很容易散掉，而且也容易脱落。

涂口红时最要注意的一点，是不要涂到牙齿上，涂完之后，要检查一下匀称度和唇形。用婴儿油卸去口红，既温和又简易。

涂唇膏的要诀

不要怕麻烦，务须使用口红笔是第一要诀。口红笔要蘸足口红，力气有轻有重的，使笔沿着唇线慢慢涂。如果一口气就涂好，唇线就会时而突出时而凹进，所以，手臂上的力气要逐渐减轻，尤其是到唇角处，这样整体看来才匀称。下面是涂唇膏的方法：

一、先涂唇膏，嘴唇上皱纹多的人，这一步绝不能省略。经过适度油分的补充，可以防止嘴唇的粗糙，而能使嘴唇始终保持润泽光滑。

二、用化妆纸轻轻地放在嘴唇间压一下，以沾去浮而不实的唇膏。嘴唇油分太多时，颜色会显得深浅不一，就不容易涂得很匀。

三、要从下唇的线开始画起。不习惯使用铅笔形口红的人，也可以画得很好。不过在使用铅笔形口红的时候，不能画得太轻，否则唇部褶皱中涂不到颜色，会留下不匀的痕迹。

四、下唇的线画好以后，就把下唇涂满。接着再画上唇的线条。这时得注意和下唇保持均衡。上唇的幅度若画得比下唇宽，嘴唇会显得突出，所以口红要涂淡些。

五、把上唇的中央涂好，而后修整唇峰的位置。这时可把镜子拿远些，以便观察整个脸孔的化妆是否匀称。

六、最后涂上亮光唇膏，不过要把唇膏蘸满在口红笔上。口红是横着涂，而亮光唇膏却要直着涂，才能把唇沟都填满了，显得嘴唇丰腴。

具有立体感的嘴唇画法

要使嘴唇显出立体感，单靠线条是不够的。嘴唇往往在涂满口红以后，反而显不出立体感了，这是必须了解清楚的。

要显出立体感，得从靠近嘴唇周围的部分，逐渐向外侧加深颜色，并在中心部分涂上亮光口红，造成一个最明亮的部分，这样就会成为一个富有表情而生动的嘴唇。

嘴唇与齿型的关系，非常重要。牙齿细小的人如把嘴唇描厚，小牙齿就会特别引人注目。相反地，如果是一个上下牙齿都大的人，如果把嘴唇画薄，大牙齿也会很突出。如果只是门牙大的人，把嘴唇的中心画得太浓，也会强调出门牙。两边的嘴角，不妨画得略浓些，能够掩盖缺点。

使用口红笔时，最好用小手指支撑着下巴。这样能保持均衡，而且笔触较稳定，会画出很美的线条。

掩饰嘴唇缺点的方法

过于小巧的嘴唇——画轮廓时，可用稍浓的口红，嘴角