

再造女人

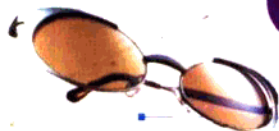
新 女性美容保健

口袋丛书

[罗红娟/编]

的媚丽

ZAI ZAO NU REN DE MEI LI



根据脸型的特点设计发髻

健康的肤色才是美丽象征

女性魅力的内涵

打眼影可使眼睛明媚动人

如何得体地表现

自己的风度

四季展现你的个性



广州出版社

总 序

爱美之心，人皆有之，其中又以女性为最，同时现代女性已经走出家庭，融入社会，她们不再只是妻子、母亲，而是女经理、女部长、女秘书，这就要求她们比以前更注重自己的形象，然而她们却没有从容面对的时间。为了解决这一矛盾，我们组织编写了这套短小精悍的袋装丛书。

该丛书紧紧围绕塑造现代女性形象这一主题，以一本一题的方式，在每一本小册子中分门别类地介绍了有关医学、美容、保健的知识。你既可以将它放在你的公文包、办公桌甚至口袋里，在繁忙的工作间隙翻看几页，也可以摆在你的书架上，在休闲的日子里美美地读上几段。

目 录

目 录

浓妆淡抹

化妆新潮

春秋妆化法	3	☆
职业妇女装扮方法	4	☆
化运动妆的方法	5	★
化工作妆的方法	7	
化少女妆的方法	8	

恋爱时女性增添魅力的方法..... 9

化妆规则

- 自然淡彩的装扮 11
- 圆型脸孔也能打扮成有成熟感的女性 ... 14
- 方型脸最容易打扮得优雅 16 ☆
- 细长脸型者应考虑强烈印象的打扮 18 ★
- 发型愈小服装愈醒目 20 ☆
- 用刷子一面按摩、一面洗脸 23 ★
- 展现成熟韵味的皱纹 26
- 健康的肤色才是美丽的象征 28
- 三种化妆和服装的搭配法 31
- 整理眉毛的秘诀是一根根地拔除 34
- 创造自然感的眼线 36 ☆
- 画出新鲜感的嘴唇 40 ☆

具体的化妆法

创造你漂亮的鼻子 43



目 录

强调颧骨会更可爱	45
眉毛要一根一根地画上去	46
修出最理想的眉型	48
打眼影可使眼睛明媚动人	50
如何画眼线	53
美化睫毛的方法	55

丰富内涵

女性魅力的内涵

开放为美	61
自然为美	62
新颖为美	64
独特为美	65
富有弹性为美	66
含蓄适度为美	68

富有魅力的条件

- 必须具有气质与个性美 71
- 必须富有创造性 72
- 必须很机灵 73
- 具有清洁感 74 ☆
- 富有幽默感 74 ★
- 必须机智 75 ☆

在动态中展现魅力的方法

- 单纯的模仿表面毫无意义 78
- 维持优美的走路姿势从腰部挺直开始 ... 80
- 摆放出富有美感的手 83 ☆
- 夜间约会时就要像罗马的女奴般的装扮
..... 87 ☆
- 舞会的魅力在于认识陌生人 90 ★

如何得体地表现自己的风度

精力充沛	94	
青春永驻	96	
豪爽自信	97	
吸引男性	99	☆
风韵楚楚	100	★
切忌庸俗	101	☆
亲切和善	103	★
谈吐自然	104	
谦恭文雅	105	★
自我完善	107	★
落落大方	109	
风度优雅	110	☆
一笑如故	111	★
温柔娴静	113	☆
恰到好处	114	★
母爱天性	116	
女性柔美	118	



再造女人的靓丽

内在外表	121
聪明智慧	122
刚柔相济	123

形象设计

你的形象检测

你的形象检测	127
--------------	-----

美发护发



头发的保养	136	☆
根据脸型的特点来设计发型	140	★
保持发型的方法	152	☆
发型的个体差异性	152	★
发型与潮流	158	
染发须知	160	

目 录

烫发知识	165
巧用发饰	170
化妆和发型	177
发型与服装	181

化妆技巧

自然、明朗的化妆	185	☆
豪华宴会或招待会的化妆	186	★
参加结婚宴会的化妆	190	☆
参加葬礼的化妆	192	★
掩饰皱纹显现年轻的化妆	193	★
掩饰斑点的化妆	196	★
掩饰青春痘的化妆	198	☆
戴眼镜者的化妆	199	★
使用隐形眼镜者的化妆	201	☆
单眼皮变双眼皮的方法	205	★



随着四季展现你的个性

春季	206
梅雨季节	214
夏季	219
秋季	226
冬季	234



浓 妆 淡 抹

化妆新潮

春秋妆化法

春秋妆要柔美明快、协调，化妆的重点应放在眼睛上。关键是施好眼影。

(1)上粉底。春秋时节化妆最好用乳液型的，色彩尽可能要与肤色接近，如浅粉色、浅肉色，施粉要均匀一致。

(2)涂颊红。用桔红色胭脂作基调色在两颧位置上薄薄涂一层，套用玫瑰红作重点色，使两色协调一致。

(3)眼妆。涂眼影用茶色或灰绿色系列的眼影，眼线用黑色，注重眼尾处，涂上



四 再造女人的媚丽



睫毛膏。

(4)涂口红应选择桔红色系列唇膏,不用描轮廓,取其自然曲线。下唇涂一些光泽唇膏。

职业妇女装扮方法

一位想在事业上有所成就的女性,不仅要有伶俐的口齿,大方的仪态,还要懂得如何妆扮自己。得体的装扮会直接影响自己在别人心目中的地位,要做到这一点可参考以下忠告。

(1)头发。没有必要标新立异,只要清洁自然,长度到肩,保持发质乌黑光亮即可。

(2)化妆。适当的化妆是必要的,这是对别人尊重的表现,但以清秀为佳,切忌浓妆艳抹,过分招摇,除非参加隆重宴会。

☆

★

☆

★



☆

★

☆

★



四 浓妆淡抹

(3)服装。传统服装令人高雅大方,过分暴露只会招来不雅的评语;裙子以着膝为好,外套不宜太长。

(4)手袋。体积不应过小,款式大方。

(5)鞋。款式简单,上班时不宜露趾,鞋跟不要过高,最好不穿长筒靴办公,颜色过分耀目及繁杂的凉鞋不宜常穿。

(6)首饰。太多的饰物只会给人以庸俗累赘之感,一对款式简洁的耳环已足以适应环境的需要,也可以利用领花、胸花等稍加点缀。

化运动妆的方法

如今的美女再不是林黛玉型,她们不仅有美丽的容颜,而且还要有健康的体魄,要打网球,要运动。运动也是社交的方式之一,既是社交,那就不适宜“素面登场”,





四 再造女人的精丽



有必要化一个充满活力、精神焕发的健美的运动妆。

因为运动时血液循环加快,还会因出汗而冲掉脂粉,因此化妆不宜浓艳,只宜薄施粉黛,淡得自然、清新,不应有太多色彩。

(1)上粉底。粉底宜用略淡的棕色水粉饼,或用乳液型的,以免因出汗而脱妆。

(2)涂颊红。宜选用淡色胭脂,如浅桃红系,可以髣抹向颧骨顶上。

(3)眼妆。用棕色眼影自眼窝染至双眼睑之间,创造立体感,眉头下凹处涂浓些;还可以在双眼睑中间染金色珍珠系明亮眼影,下眼睑眼线仅描眼尾侧。睫毛染睫毛膏。

(4)涂口红。口红宜选用玫瑰红、桃红等,玫瑰红不要画得太圆。

另外要注意,运动时身体会大量出汗而潮湿,所以绝对不可用油性化妆品。应该用水性粉底,管状或粉状的眼影和腮红,





四 浓妆淡抹



细而硬的眼线笔。如果运动时要浸入水中,化妆品要用防水的,尤其是睫毛膏更须防水,否则会把眼睛眶染色。运动间歇别忘了用纸巾轻吸面部的汗水,但切忌涂擦。

化工作妆的方法

工作妆宜淡雅自然、明朗洒脱、应给人以端正秀丽、整洁大方的感觉。化妆的要诀在眼妆。

(1)上粉底。应选择淡薄而有透明感的粉底,以肤色接近的颜色为宜,如白色或浅粉红,描底不宜涂得过厚。

(2)涂颊红。颊红宜用浅桃红色,轻轻地涂上一层,作圆形晕染,要施得薄而匀,不要留下浓重的胭脂痕迹。

(3)眼妆。眼影可选用蓝灰色,自然是晕染于眼的周围,可在眼尾加点眼线;可用

