

林明美 編著

美容與服飾

15914

76

目錄

第一篇 臉部化粧

第一章	五分鐘臉部化粧	一
第二章	十分鐘臉部化粧	八
第三章	二十分鐘化粧傑作	一四
第四章	三種不同場合的化粧方法	一七
第五章	皮膚保養	二〇
第六章	化粧技術	二〇
粉底		三〇
腮紅		三三
面粉		三六

眼部化粧·····	三七
眼影·····	三八
眼線筆·····	四三
眉毛的化粧·····	四四
睫毛的化粧·····	四四
假睫毛·····	四六
唇部化粧·····	四七
口紅·····	五〇
亮光口紅·····	五一
第七章 和十多歲女孩談化粧·····	五五
第八章 美化自己·····	六一
第九章 中年婦女的化粧·····	六七
第十章 利用化粧技巧來整容·····	七四
第十一章 常見的美容疑問·····	七九

第十二章	名女人·····	九一
------	----------	----

第十三章	怎樣掩飾缺陷·····	一二一
------	-------------	-----

第二篇 職業婦女的服飾

第一章	衣著使人更成功·····	一三一
-----	--------------	-----

第二章	實際型的打扮·····	一三四
-----	-------------	-----

第三章	羅曼蒂克型的打扮·····	一四四
-----	---------------	-----

第四章	魅力型的打扮·····	一五六
-----	-------------	-----

第五章	高尚型的打扮·····	一六七
-----	-------------	-----

第六章	可愛型的打扮·····	一八一
-----	-------------	-----

第一章 五分鐘臉部化粧

五分鐘化粧程序所使用的工具

- ① 海綿——一塊用以塗潤膚劑，一塊用以抹粉底及腮紅，使用時稍稍弄濕才使用。
- ② 化粧棉及化粧紙——用以混合、吸收及移去超多的化粧品。
- ③ 潤膚劑——用於化粧時滋潤皮膚。
- ④ 粉底——液態或面霜形態。
- ⑤ 腮紅——腮紅膏或腮紅餅。
- ⑥ 眼影筆——一支和眼睛極相襯的顏色，一支棕色，一支灰藍或藍色。
- ⑦ 眼綫筆。

⑧睫毛液。

⑨ 口紅。

⑩亮光口紅

⑪面粉——散粉或粉餅。

⑫小化粧鏡子——便於眼部化粧及查看臉部化粧使用之。

每天早上抽空化五分鐘粧，能夠使臉部一整天看來十分美好。每天花五分鐘化晚粧，使整個臉看起來閃爍有神。使臉上看來毫無瑕疵的化粧方法人人都能學會，有些技巧必須事先學會，而另一部份則借助於容易使用的化粧品。準備妥當則化粧更省時。如果你在化粧台上擺全了化粧品，如果你已決定好了穿著的衣服，如果你已將眉毛修飾整齊，則化粧很快就能完成。化粧品必須放在容易拿到的地方，瓶瓶罐罐的化粧品應該蓋好，以免乾掉。使用後得將化粧品放回原来的位置。化粧前得將要穿的衣服選好，如果未決定衣著則不會有正確的化粧。不管是早上化粧或晚上化粧，得將臉洗乾淨，上化粧水及潤膚劑，使臉部看起來清新健康才開始化粧。使用潤膚劑正確的方法為額頭、面頰、下巴等處塗上潤膚劑，再用海綿在整個臉上按撫均勻。（按撫時得方向永遠朝上）即使眼臉及唇部也得抹上潤膚劑。我通常將潤膚劑稱做粉底的「粉底」，用海綿塗抹潤



膚劑比較容易均勻，而且不會超量（而手指頭比較不容易弄勻），粉底是第二層皮膚，是化粧品中極重要的一項，先塗上潤膚劑後擦粉底就快而容易。鼻子、額頭、下巴、面頰等處先塗上大點粉底，再用海綿擦勻，（用鏡子照看是否顏色平滑均勻）因為粉底含有色素及其他成份，使用上得格外小心，海綿不能塗到的小地方，用手指頭或海綿邊緣抹上粉底，眼瞼及唇部仍得塗上粉底。同時查看一下髮緣及下巴上粉底是否也塗抹均勻？而且頸部也不可以忽略。如果臉上有雀斑、粉刺或黑眼圈時，該部位塗上第二層同色的粉底，但是得用手指

頭薄薄擦上，不要擦得太厚。過量的粉底用化粧紙拭去。眼睛及不易塗到粉底的部分得特別再檢查一次。

如果你的皮膚極易吸收粉底，則以同一塊海綿刷上腮紅膏於顴骨上，往太陽穴方向抹去（得抹得均勻）。化粧品上的各種色彩該如大自然的花朵，自然地混摻在一起。有人喜歡在頭髮邊緣、鼻樑上稍抹一些腮紅膏，可以使臉色看起來更健康。

眼影筆可以使化粧化得較迅速些，但是使用上仍得十分小心。眼睛部位的皮膚最脆弱，有時即使只輕輕抹上眼影，亦會傷及皮膚。選一種和眼睛相稱的眼



影，持一化粧鏡，眼睛稍往下看，眼瞼至上眼皮凹皺處塗上眼影，再以手指頭或小棉棒塗勻（眼尾部位的眼影得和粉底混勻）。再往上看，下眼瞼自眼尾至中央部位塗上同色眼影，整個眼睛會看起來大而明亮。

如果想用眼線筆使眼睫毛看起來更濃密，請以點狀描上眼線。自眼角起往眼尾之 $\frac{1}{4}$ 部位（睫毛真正開始生長的地方）開始描，使用小棉棒塗上使之混勻。先塗上眼瞼，再塗下



眼瞼，不要擔心塗不均勻，只要擦上睫毛液及張開眼睛，這些小問題均可迎刃而解。睫毛液乾後，以棕色眼影塗在眉骨上，再向眉毛處抹勻棕色眼影使眉骨較不顯明，使眼部更突出。將眉毛修整漂亮，選適合自己眼睛的眼影塗上，眼部看起來更吸引人。如果你必須將眉毛弄得濃黑些，請以眉筆描上，再以眉刷往上刷。描眉型時，兩端不要抹太濃，看起來比較自然。睫毛液使用兩次則看來眼神較明亮而且性感；我喜愛藍色系列眼影，因其有增加眼神明亮度的效果，下眼瞼眼尾端略描一點藍色眼影則有神秘艷麗的效果。

擦完口紅後，再描上亮光口紅，微微合住嘴唇，可使嘴唇塗得更均勻。如果你喜歡拍上面粉，則鼻子、額頭等T型區拍上面粉，唇部、面頰及眼部任其保持閃亮不要以面粉蓋之。塗抹腮紅時只塗一點於顴骨上再抹向太陽穴部位（得注意光綫得充足）如果你的技巧夠純熟，以上步驟大概只花費五分鐘，心情放鬆地進行五分鐘化粧，慢慢地你會領略其中的技巧。如果你對自己的技巧有信心，抱著樂觀的態度，所完成的化粧會更漂亮。我們實際上比自己想像中漂亮，何不每天只花五分鐘來改善自己的外貌及化粧技巧，使自己愉快而華麗。



第二章 十分鐘臉部化粧

使用化粧工具——五分鐘化粧方法所有工具

洗眼液

捲睫毛夾、睫毛刷

蓋斑膏

口紅筆——棕色口紅或和自己相配有色口紅

唇筆

十分鐘看起來似乎時間太長，也不過只花了基本化粧2倍的時間，但是化粧效果上則更雍榮華貴。我總是強調眼部化粧是化粧的重點，因使整個粧飾有美醜的差別。也因為這樣我在化眼部粧時格外用心賣力。用好的洗眼液洗眼睛，在歐洲普受婦女遵行，我希望我國婦女也效法。化粧前以洗眼液洗眼睛使疲憊佈滿紅絲的眼睛得以清爽舒服，使用洗眼液後再以睫毛夾夾一下睫毛，

如果使用方法正確，則睫毛會更濃更長。

洗眼液及睫毛捲均使用於化粧前，如果擦上睫毛液及粉底後才使用，會弄髒整個化粧。擦上粉底後，該使用蓋斑膏。蓋斑膏有許多用途——遮掩黑眼圈、遮掩雀斑、青春痘等。雖然有許多化粧師先使用蓋斑膏再使用粉底，我却主張先抹粉底再抹上蓋斑膏，因為我認為該先用粉底遮掩一下，再以蓋斑膏遮掩第二層。最常患的錯誤是選用了顏色不對的蓋斑膏——尤其是可怕的白色，白色蓋斑膏用於臉上會轉為灰色，所以不得使用。有時在罐中看來較暗色的蓋斑膏，效果反而比淡色蓋斑膏好。使用時以點狀搓揉上，不要一大片塗



抹，才能塗得更勻稱。必要時用化粧紙拭壓一下過多的油脂，再抹上第二層蓋斑膏。而且從任何角度看來，均得均勻混合，不可有深淺明顯的界綫。蓋斑膏儘可能薄抹，太厚會結塊有裂痕。只能輕揉，薄敷，不可大力搓揉。

腮紅塗好，眼影劃好後才能使用睫毛液。使用兩次睫毛液可以使睫毛看來較長較濃。使用睫毛液後以睫毛刷將睫毛稍稍刷開，不要使黏貼在一起。第一層睫毛液一乾立刻塗上第二層則易塗上，而且不易黏在一起。將上眼瞼描上眼線，下眼瞼自中央至眼尾部位描上眼線，眼睛會大而有神，描眼線時以點線狀描上，不要描持續





狀眼線，比較自然。

化粧品不能改變臉上的輪廓，有時使瑕疵反而明顯。當我談及修整唇型，並非將唇型真正修改，只是正確使用化粧品使缺陷較不顯明而已。其實唇型隨著微笑、說話、生氣等情緒會變大減小，有時我真不想刻意去改變其原來形狀。使用和唇膏同色系稍深色的唇筆描畫嘴唇外型，可防止唇膏外溢，使嘴唇有型，可稍助唇部的美觀。如果上唇太薄，請先以相近色的唇筆描嘴唇外型，塗上口紅，再以棕色唇筆描另一層嘴唇外型，再塗上口紅混勻，看起來上唇就比較豐滿，最後再擦上亮光口紅。使用唇筆描唇部比較容易劃得漂亮，

唇筆只用於塗上口紅並不用於修飾唇型。

不管你花五分鐘或十分鐘化粧，都有其效果。不要意圖以化粧品改變外貌，化粧品該用以表現自己最美的部位；如果你有心去應用，你的外貌會十分美麗。

