

都市俏佳人系列

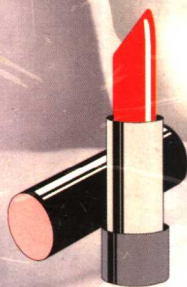
邝丽意 黄健 编著

新潮女性

美容护肤

手册

XIN CHAO MU
NU XING
HUO FU
CE



广东人民出版社

新潮女性美容护肤手册

邝丽意 黄 健 编著

广东人民出版社出版发行

广东省新华书店经销

肇庆新华印刷有限公司印刷

(厂址:肇庆市狮岗)

889 × 1194 毫米 32 开本 5 印张

1997 年 8 月第 1 版 1999 年 8 月第 2 次印刷

印数 5001—10000 册

ISBN 7—218—02480—7/G · 566

定价:28.00 元

如发现印装质量问题,影响阅读,请与承印厂联系调换。

女为悦己者容	2
化妆前须了解的概念	4
熟知脸部的理想比例	
是成功化妆的第一步	6
基础化妆	8
眼部化妆	20
眉部化妆	32
唇部化妆	38
脸颊化妆	44
鼻子化妆	52
手部化妆	55
不同场合的化妆技巧	57
上班妆	58
宴会妆	77
约会妆	87
相亲妆	91
新娘妆	95
舞会妆	97
休闲妆	101
运动妆	107
丧礼妆	109
用香水增添女性的魅力	110
正确护肤是保持	
美丽肌肤的要诀	112
沐浴能创造	
娇嫩美丽的肌肤	144
充足的睡眠	
使你容光焕发	154
摄取均衡的营养	
美化肌肤	158



目 录



女为悦己者容

美容护肤对于女性来说，已是一个恒久不衰的话题，也是女性乐做的美事。“女为悦己者容”也成为古今中外女性信守的美容扮靓的座右铭。

古时候，外国上流社会的女子，为了在社交圈中表现女性的魅力，颇注意用艳丽的色彩和华美的服饰来装扮自己，打扮得千娇百媚，以引起别人尤其是男士们的注意。这样，亦为社交活动增添了许多美丽的花絮。因此，红唇、黛眉、粉脸、华服已成为当时的女子时尚的标志。

而在我国古代，美容护肤也十分流行，不少人视洁白细腻的肤质为美人的第一

要素。因此，不但有钱大户的闺秀、小姐善于美容护肤，而且，一般的布衣女子也尽自家的能力去装扮自己。故“蛾眉双翠羽，明眸发清光，丹唇翳皓齿，秀颜若珪璋”的美女并不鲜见。中国历史上的慈禧太后更是利用自己的权势，为巩固“垂帘听政”的地位，在美容护肤方面的造诣更是首屈一指。



到了现代社会，
女子美容护肤已是
社会的一大潮流。
“女为悦己者容”的
内涵更加丰富，既
“取悦于人”，也“取
悦于己”。因为现代
女性大都是职业妇
女，她们用自己的智
慧和才干，与男士们
一道，挑起了改造社
会、更新世界的重
担。正是这样，她们

更注意自己的社会形象。在与
人交往中，除了给人谈吐优雅、
举止大方的印象外，更在美容
扮靓方面下功夫。她们往往在
不同的时间、地点、场所，把自
己装扮得自然怡人，恰到好处
地塑造优美的形象，既“取悦于
人”，也“取悦于己”。这种成功
的装扮，对提高女性的自信心，
享受到做女人的乐趣，以及在
促进女性在社会工作中的人际
交往的顺利进行和事业成功，
都起着积极的作用。

然而，要表现真正的女性



魅力、丽人风采，仍需借助更有
效的现代化妆技巧去创造。而
美容化妆的基础是养颜护肤。
要真正地保护好皮肤，使青春
常驻，更有待通过科学合理的
护肤方法及均衡的饮食营养、
有规律的生活作息去调理，才
能拥有一身细嫩柔润的肌肤以
及一张动人亮丽的面庞。

那么，从现在起，就让我们
一起来学习 90 年代最新的美
容护肤技巧，把自己创造成一
个真正的走在潮流尖端的充满
女人味的女性吧！

化妆前须了解的概念

了解和运用形态学、色彩学和实验心理学的概念，创造视觉上的美感，改变自己的形象。



在电影、电视或报刊上，我们看到的影视名星或广告模特在浓妆艳抹的修饰下，个个都是风采照人的大美人。其实，轻描淡抹的装扮也不乏女性的魅力。

诚然，要塑造这种韵味十足或风采照人的女性形象，是需要相当的化妆技巧的。比如运用形态学、色彩学和实验心理学，就能产生一种错觉的美感。因此，熟知这些概念和化妆技巧，就可以应用各种色彩改变自己的形象。

所谓形态学，就是指脸部的骨骼。熟知影响骨骼呈现的光及阴影，就可以创造视觉上的美。

所谓色彩学，就是指“暖色系可创造优雅自然的女性化表情；冷色系予人冷艳、明亮的感觉”的概念。了解化妆品各种颜色代表的个性或意义，有助于化妆时的色彩选择。

所谓实验心理学就是指双眉间距,眼睛与唇的大小、形状,给人何种观感的理论。

在实验心理学上,将人的性格进行分类,得出以下六种性格的基因,分别是:

1. 强韧性(好胜、可信赖);
2. 理智性(有责任感、清洁);
3. 诚实性(和蔼、温柔);
4. 稳重性(质朴、大方);
5. 情绪安定性(理性、冷静);
6. 活泼性(爽朗)。

人的脸部给人的印象变化,就是在这六种基因中何者被强调、何者被弱化的结果。因此,要成功地改变脸部的印象,关键是要熟练掌握基础化妆的技巧及颜色的个性,并灵活运用具体的化妆中。这样,就能塑造出各种各样的表情,予人留下或活泼可爱,或高雅大方,或娴淑温柔,或质朴自然,或成熟稳重,或精明干练,又或性感妩媚的深刻印象。



熟知脸部的理想比例 是成功化妆的第一步

在日常生活中,常见一些女子化妆时使用一大堆化妆品,使化妆变得复杂化,不仅浪费了宝贵的时间,而且,化出来的妆并非那么自然、理想。

当今快节奏的生活并不允许我们在化妆台前消耗太多时间。因此,我们有必要抛弃落后的化妆习惯,学习先进而实效的化妆方法。

化妆前,如果能够了解自己脸部最理想的比例,就能为日后

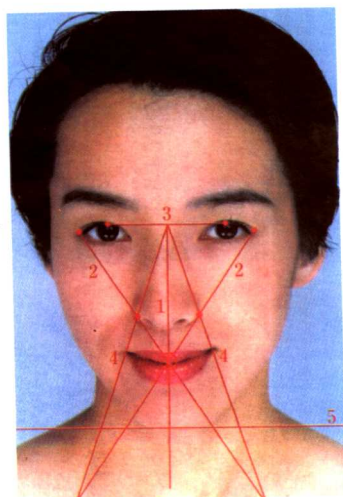
成功的化妆打下基础。

我们可参考下图,在脸上画线表示脸部的平衡。

1. 在脸的中心画一条直线;
2. 眼尾与鼻翼画一条直线;
3. 左右眼珠顶点画一条直线;
4. 从1和3的交点画一条连接鼻翼的直线;
5. 在下颌的前端画一条横线。

此时,2和4的交汇点在5的线上,这种画线方法在形态学上称为“维纳斯线条”,也就是最理想的“维纳斯脸”。

脸部的理想比例图



脸部的部位名称



基础化妆 是塑造美人的必修课



基础化妆



乳霜型粉底

基础化妆在整个化妆过程中占 80% 以上,是化妆者首先要学习和掌握的基本功。基础化妆并不难学。关键是要牢记一些基本的技巧。

粉底是基础化妆的工具之一,也是装扮红粉佳人的必备品。平滑细腻肤质的人在化妆前先涂抹上一层自然的粉底,脸部在光的作用下,会显得轮廓分明,更具立体感和女性的魅力;而皮肤粗糙或有瑕疵以及容貌平常者,也可以通过粉底的巧妙运用,展现美丽的脸庞。

基础化妆与粉底

粉底的类型与选择

粉底可分为液体型、乳霜型和粉饼型三类。

液体型的粉底可涂出美丽自然的妆;乳霜型的粉底较适合干燥皮肤者使用;粉饼型的粉底适合夏季时使用以及油性皮肤者使用。



选购粉底时,将几种样品涂抹在手背上做比较



选购粉底时,应根据自己的肤质,取几种样品涂抹在手背上做比较,以选择最适合自己的肌肤颜色的粉底。这样不但可增加美感,而且可使美妆持久不褪。

适合不同肌肤的粉底色

白色肌肤	明亮的粉红色系 明亮的赭红色系	可使白色肌肤的脸部表情看起来生动活泼。 脸色苍白的人不妨用此色系来增添红润感。
古铜色肌肤	暗赭红色系 深橄榄色	如果肌肤本质并非黑，而是晒黑的缘故，因其颈部肌肤仍是白色，所以在基础化妆时，应将化妆色系延伸至颈部才自然协调。
普通肌肤	粉红色系的中间色 暗赭红色系的中间色	中性肌肤可由明、暗色系的中间色表现不同气质。粉红色系可创造亲切的气氛，暗色系可产生端庄之感。
泛黄的肌肤	粉红色系的中间色	脸色泛黄，会给人一种病态的感觉。如使用粉红色系的粉底做基础化妆，则能表现出肌肤的健康美。
带红的肌肤	赭红色系的中间色 橄榄色系的中间色	同样是红色，黄种人的自然肤色是白里透红。赭红色系、橄榄色系都是绿的调合色，可表现出健康的肌肤美。橄榄色系有调合红色的作用。

根据肤色

选择适合自己的粉底



▲肤色黑的人自然的粉妆



◀肤色黑的人粉底太白显得不自然



▲肤色白的人，粉底太白也不自然



▶肤色白的人健康自然的粉妆

粉底的正确涂法

粉底的正确涂法是顺着头、颈部的肌纹来涂抹。其顺序是由两颊、唇的周围、鼻翼到鼻梁、额头、眼的周围以及颈部。

应该注意的是：使用乳霜型粉底时要用海绵来涂抹；使用液体型的粉底时则用手来涂抹。

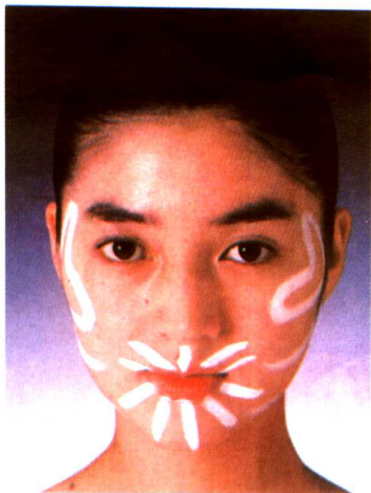


用海绵来涂抹乳霜型粉底

▲ A 用海绵在乳霜粉底上沾 4 至 5 次，并集中在海绵的中央。

► B 自脸颊开始涂至太阳穴，然后涂至颊下。





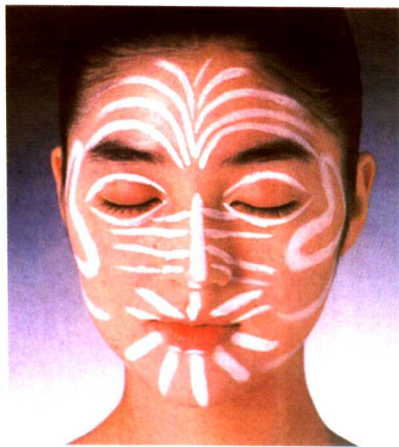
◀ C 依嘴部肌肉的脉流，自上下左右向唇涂入。由于嘴部动作较频繁，仅用颊部涂剩、残留海绵上的粉底涂抹即可。

▼ D 从鼻子两侧涂向鼻梁，再由上至下纵涂鼻梁。鼻翼周围应涂薄些。



▲ E 额头因皮脂或汗水分泌旺盛，不宜涂得太厚，否则粉底脱落就会很碍眼。方法为：自额中央向左右太阳穴轻涂淡抹。





▲ F 眼部四周因动作频繁以及还要涂眼影，所以也应涂薄一些。

▼ G 最后别忘了在颈部细心地涂一层粉底，否则脸上像戴了一副假面具似的。



▼ H 完成图。重要的基础化妆技巧之一是粉底的厚度，应尽可能按图中所示，将粉底涂得自然一些，在光线的映照下，才能显出美丽的表情。



▲ I 化妆后的海绵宜保持洁净。用后的海绵可用剪刀剪去沾有粉底的部分，适当时可更换，以保护细腻的皮肤。

用手指来涂抹液体粉底



A 用干净的竹刀从液体粉底瓶中取出少许。



B 将粉底分别涂在两颊并涂匀。

C 逆着毛的生长方向涂粉底，才能涂得均匀。



E 粉底涂匀后用手沾一些清洁的自来水，按按易脱妆的部位，可防止脱妆。

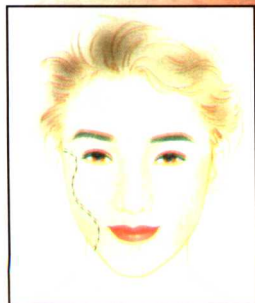


D 用无名指涂抹眼睛的周围，上眼睑应涂薄一些。

灵活运用三色粉底

使脸部呈现立体感

使脸部呈现立体感的方法有两种：其一是在太阳穴及两颊的凹处涂上比肤色明亮的三色粉底，脸部的轮廓就会呈现出丰满的立体造型；其二是在太阳穴及两颊的凹处涂上比肤色暗的三色粉底，脸部的轮廓就会呈现出瘦削的立体造型。



这两张照片是同一位模特儿，但看上去一张脸显得丰满，而另一张脸则显得瘦削，其原因是她先后采用了明暗三色粉底后改变了脸部的轮廓，得出了两种迥然不同的脸部立体造型。粉底的妙用，由此可见一二。

