

MEI RONG MEI FA

美容美发

新

概念



中國美術學院出版社

美容篇

何谓化妆	1
打粉底	2
粉底诀窍	2
抹腮红	3
勾眼线	4
卷睫毛	4
描眉·上眼影	5
彩妆眼影	6
晚妆眼影	6
描唇线·抹口红	7
上班族·抹淡唇	8
指甲油·白与红	9
冷霜的选择	10
手的护理	10
新概念	
养护双脚	11
美容重在洁肤	12
沐浴后不宜立即着妆	13
美容好时节——秋季	14
晚宴上浓妆	15
办公室速妆	16
果菜·医疗·人参美容	17
如今男人也美容	18
塑造家庭健身房	19
专家为你设计形象	20
专家为你设计形象	21
女性三十岁以后的化妆诀窍	
A. 30岁以后	22
B. 40岁以后	22
C. 50岁以后	22
化妆品的标识和选择	23
美发篇	
发美，人就美	24
呵护秀发	25
都市发型	
A. 飘逸直发	26
B. 妩媚卷发	27
C. 潇洒短发	28
D. 头饰点缀	29
E. 选择成熟	30
F. 摩登焗油	31
发型与脸型	32

万花筒

关于美貌的研究报告	34
化妆，改变你的机遇	35
心的美容	36
健康新概念	36
彩妆四戒	37
使用面膜令你肌肤如玉	37
教你掩去胎记	38
小眼睛也可神采奕奕	38
睫毛短少如何化妆	39
描眉添神采	39
除却眼角黑晕	40
眼部肌肤护理	40
美唇的标准	41
口红三重奏	41
粉底学问扎得实	42
指尖风采	43
呵白肌肤——食盐按摩	44
眼镜与美容	44
太阳镜能减少皱纹	45
小圆镜架独领新潮	45
影响眼睛仪容的三大敌人	46. 47
青春痘种种成因	48
青春痘简易疗法	48
干性皮肤 天然防皱	49
寒冬季节美白肌肤可否抛诸脑后	50
加深脸部皱纹的不良动作	51
请勿随意拔眉	51
眼眉稀疏怎么办	52
卷睫毛重在自然	52
靓丽新娘妆	53
找回青春，从手开始	54
眼部按摩须套招	55. 56.
现代女性如何选择发型	57
免蒸焗油简便可靠	58
焗油摩丝护发定型	59
免却脱发的烦恼	60
办公室女子着装分寸	61
家庭自制护肤美容品	62
减肥≠健美	63

健背体操十六式	64. 65. 66.
女性美的黄金时期	67
苗条身材与优美体态	68
穿高跟鞋的中庸之道	69
巧美容 A·B·C	
A. 细嚼慢咽是一种美容运动	71
针灸美容	71
厨房里的化妆品	72
B. 美容佳品——面膜	73
美容佳肴——兔肉	73
C. 蜂蜜美容	74
睡眠美容	74
专家指南——美容焦点话题	
美容需忌口吗	76
眼睛上斜或者下斜如何化妆	77
不做手术，单眼皮可否变双	78
健美的标准究竟是什么	79



美容篇

所谓化妆是通过运用丰富的化妆品和工具,采取合乎规则的步骤和技巧,对脸部描画和整理表现神采,从而达到美容的目的。巧妙的化妆变化,各种妆派和情调也就自然表现出来。

化妆程序:净面,用净面霜涂脸轻揉再洗净——抹化妆水,轻拍面部以收缩皮肤,防止脱妆——抹粉底霜改变原来的肤色——用粉扑把妆粉或粉饼自下而上扑面——染鼻影强调妆面立体感——染眼影使眼睛明晰艳丽、柔美传神——用眼线笔沿睫毛底描眼红——涂睫毛油或装假睫毛——眉形修整和化妆——抹颊红补添血色制造情调——涂口红,调整色彩改变唇形,创造鲜嫩色彩印象——检查妆面是否自然、和谐,再作适当修改。

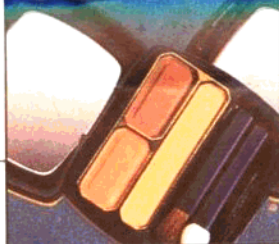


打粉底

粉底诀窍

①脸部粉底涂抹均匀，必须逆着汗毛涂扑。

②眼部粉底自然和谐，可利用无名指使上眼睑涂薄一些。



③上粉底后，为防止脱妆，用手指沾水，按一按易脱部位即可。

化妆水轻拍上脸后，乳液、隔离霜陆续均匀涂扑，然后一分钟打好底，上蜜粉。

上粉底液步骤：

• 两颊（面积大）→鼻子周围→下巴→额头，以此顺序用手涂上调好的粉底液。

• 以中指与无名指快速、轻轻地往外推开，动作要尽快，否则容易干掉。

• 眼睛部分由内向外轻轻抹擦，下眼睑用盖斑膏遮眼圈。

• 将海绵沾手心的粉底，以轻按的方式抹均，顺着脖子往下抹（避免产生两种不同肤色）

• 上蜜粉——用两个粉扑沾粉，互相拍打均匀后，从头往下，鼻、脸轻扑，抹匀。

• 最后用大刷子把多余的粉刷掉，打底的动作即告完成。

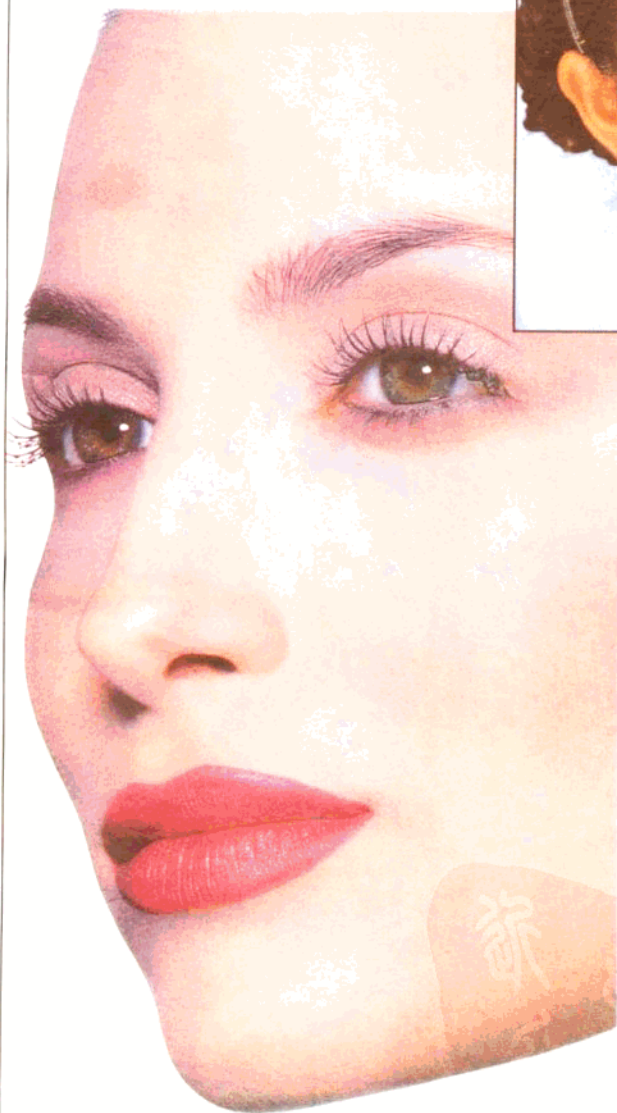


抹腮红

抹腮红



将刷棒呈70°接触粉盒，轻轻旋转刷子沾腮红，在沾完腮红的刷上，再沾少许蜜粉，可使腮红更易附着于脸颊。



以桃红色作为腮红的主要颜色，在冷色调光照之下，会更加红亮。

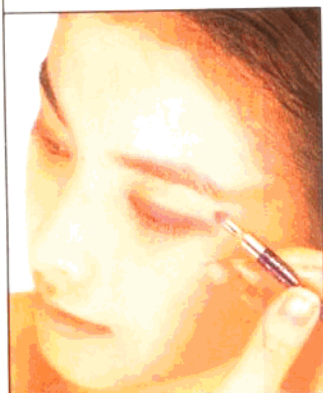


用大刷棒将腮红由颧骨处向脸部中心轻刷，使脸部线条显得柔和光亮。

腮红修饰轮廓使其具有立体感，但切勿夸张。



勾眼线



上眼线选用粉色系



下眼线选用褐色系

卷睫毛

夹睫毛

可使眼睛明亮清晰

1. 夹了睫毛后，即使不上睫毛膏也会使眼睛明亮美丽，注意要从睫毛的要部往下夹。

2. 然后，再稍微向睫毛中间些移动，再夹一下，则睫毛保证又挺又翘。

3. 睫毛尖此时会变得很卷，再上睫毛膏会使睫毛看起来很长。



1



2



3

上睫毛决定一切成败

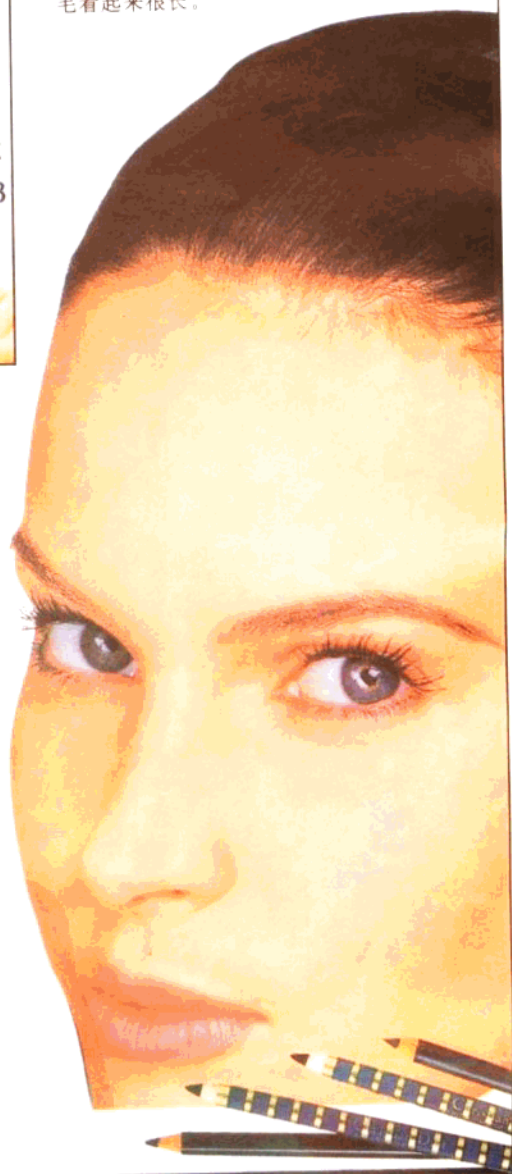
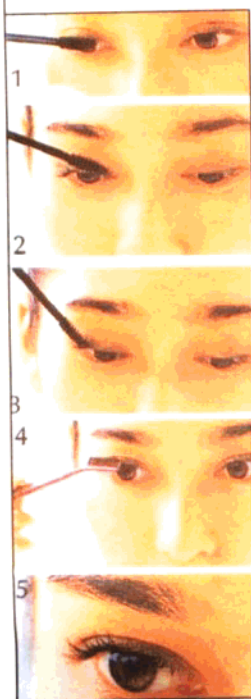
1. 睫毛液刷先要刮掉多余的膏液，再从中心部位由下往上刷。

2. 前头部分的睫毛用睫毛刷斜刷即可；如果想强调睫毛则先由上往下刷，再由下往上刷。

3. 如要让眼尾的睫毛卷曲则由下往上在尖端处涂即可。要从睫毛生长的反方向刷是技巧之一。

4. 刷完后，一定要用睫毛刷刷开，使睫毛膏不致结块，快干的睫毛膏也不至于会结块。

5. 下睫毛不涂感觉较清爽，果希望有更自然的装扮，则只要在眼尾的睫毛上睫毛液即可。



描眉



眼尾的一笔，线条晕糊与肌肤自然融合

1. 要使眼线表现自然，就只需在眼尾部分，眼睛的1/3处上眼线即可，而且用眼线笔，淡淡、长长的，深藏于睫毛间。

2. 眼线画好后用绵棒晕糊开，特别小心眼尾。

甜美的粉红，最能表现年轻女子的爱、恋、娇、嗔，如春天绽放的花朵，芬芳四溢。以粉红单色眼影上妆，借着浓淡变化、光影对比，造成明亮柔美的妆效，流露出炫人的风采。使用同色系的口红搭配，调和性很高，不会有突兀的感觉。眉毛以及腮红皆用淡彩处理，如此脸部便不致于太过苍白。粉嫩中透红的肤色，散发出阳光般绚烂的感觉。

单色眼影简单干净



上眼影



1. 先以粉红色的眼影，由眼头至眼尾轻轻刷开，打上层底色，并在上眼睑1/3处以后多刷几次，加深眼影颜色。



2. 以眼影棒或棉花棒，将眼影深浅不同所造成的明显界线刷匀，使眼影呈现自然的明暗变化，让眼睛有较大的感



3. 眼线部分，以深咖啡色替代黑色，可产生柔和的效果，为防止眼线晕开，在画完眼线后，压上同色系的眼影即



4. 要画眉毛之前，先用刷子梳整眉毛的流向，再用眉笔依照眉型淡淡地描出适当的眉毛的弯度。



5. 用睫毛膏将睫毛的根部梳开，直到睫毛顶端部分往上翘为止。睫毛张开的程度，必须配合眼睛大小的比例。



6. 最后，用睫毛头将睫毛夹翘，注意不要让睫毛遮住眼睛的视线，这样就可以使得睫毛显得长而分明了。

彩妆眼影



晚妆眼影



步骤:

①将粉底擦在眼脸上，用半透明粉轻扑，并吸去多余油层。然后选用淡紫色眼影，从睫毛到眉毛涂满眼脸的全部，可用指尖或眼影刷均匀调和，使眼影不至于有界线分明的感觉。

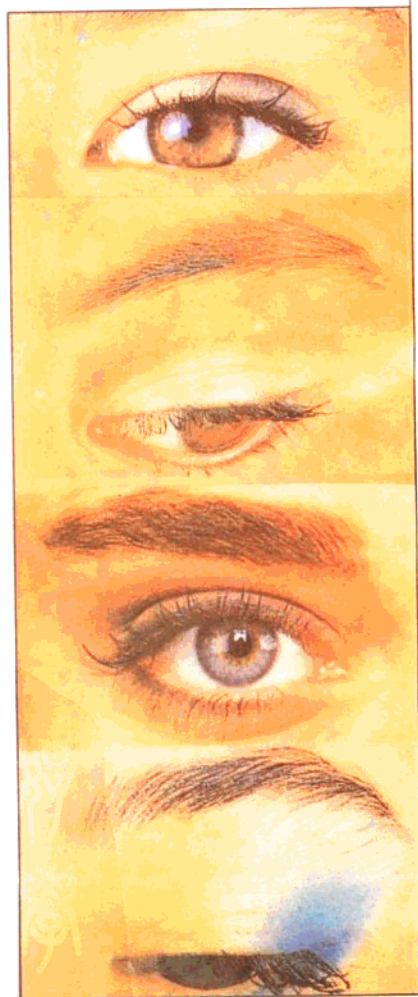
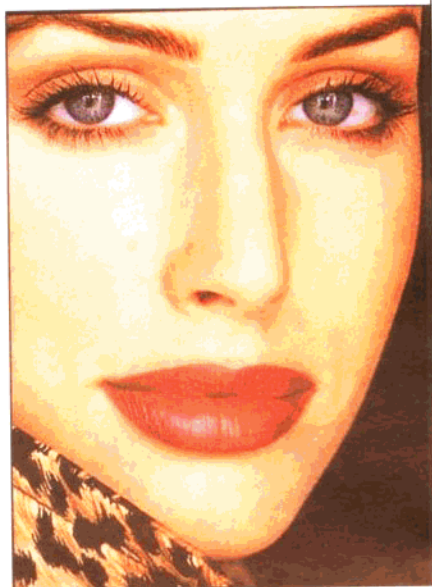
②再用深色系列的紫色，从眼角开始，以眼盖中心点向上向外由眉毛和眼眶骨等距处画，小心地化淡。绝不可在色层深浅之间看出界线的存在。

③选一支棕色或黑色的眼线笔或眼线液，画上眼线，尽可能画得靠近睫毛基部，再轻轻地用指尖涂抹眼线，使线条柔和。

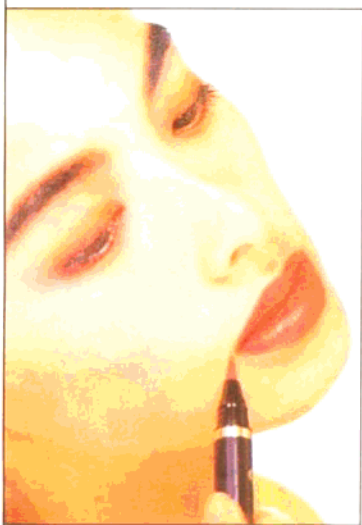
④用深紫色的眼线笔，由内眼角向外眼角描绘，轻轻用手抹一下。

⑤用极淡的浅紫色眼影，在眉毛中心涂一个点，再用眼影笔刷，使之柔和均匀而毫不留痕迹。

⑥取同样的浅色眼影，用眼影刷沿着下眼线向眼角轻画，再用指尖抹匀。



描唇线



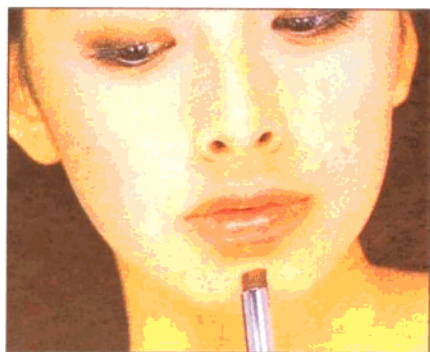
如果嘴角下垂，画唇线时，可将下唇线略向上方提起；下唇的口红色泽比上唇要稍深一些，亮光的口红不要涂在下唇上。



抹口红



理想的嘴唇应该像婴儿般柔软，红润，当双唇闭合时，交线笔直，在口角两端斜的向上翘起，无论从哪个角度看，都有下唇比上唇略厚的感觉。



如果嘴唇扁瘪，可以用唇线描出轮廓，再用亮色口红涂嘴唇，描出的光泽将会使嘴唇产生立体感。



上班族

抹淡唇



上班族工作时间稳定有序，艳丽的性感红唇与紧张环境并不协调。选择淡色系列口红自然清新，落落大方，不妨一试……



先在唇上扑些粉底，可使口红色泽保持长久。



涂淡色口红时，如果不描出唇形，将无法表现力度。



若用纯咖啡色口红时，内侧最好再用红色唇笔描一次。



整装待发的你，已是充满自信！



指甲油

白与红



纯白色指甲油清新雅致,适合职业女性选用。



上指甲油:

涂染指甲时,先涂一层保护基底。这层基底可以由化妆水、乳液或粉底霜等东西充当,以保护指甲使它平滑。

然后摇匀指甲油,涂一些在指甲前端,先抹匀周边然后再填补中央,这样颜色才均匀不起斑驳。

鲜红色指甲油娇艳华贵,配一席性感晚装最佳。



修甲:

指甲的嫩皮,覆在指甲的根部,它对美丽的指甲形态很有影响,理应在涂指甲油之前剪去:

①把手指浸于温水中使嫩皮泡胀。

②用小棒把嫩皮轻压使它浮动。

③用尖的小剪子慢慢地把它剪除,到指边为止,注意不要剪到肌肉。

④再把手浸入温水中洗净,然后拭以消毒酒精,最后涂上润肤膏,轻轻按摩。

处理了嫩皮,可涂上发亮的指甲油,你的手便显得柔美幽雅。

冷霜的选择



手的护理

良好的冷霜，应光洁细腻，软硬适中，便于涂抹。如果膏体很粗，说明质量很差。高档冷霜无油水分离现象，如出现油水分离，则说明乳化体已被破坏，不宜使用。

在寒冷干燥的冬季，油性和中性皮肤的人采用冷霜护肤为佳。

四、为了双手关节灵活，干活不至太累，另可花三至五分钟做保健操：

第一动：两手前伸，手掌相贴，腕关节靠拢，十指直伸。重复十~十五次。

第二动：两手前伸，用力握拳，然后迅速伸直手指。重复十二~十五次。

第三动：两手向两侧伸直，分别以腕关节、肘关节和肩关节为轴心按顺时针方向、逆时针方向各转动掌骨和指骨十二~十五次。

第四动：手掌相贴，手指不断张开、合拢。重复五~十五次。

第五动：十指交叉，一大拇指绕另一大指转动十五~二十次。

第六动：模仿弹钢琴的动作。

第七动：手指分开，向不同方向活动，用左手按摩右手手背和手指，再用右手按摩左手手背和手指。然后，手指朝上，自由抖动指骨和掌骨，放松。

为使双手长得柔软、漂亮而富有弹性，需要精心保养。

一、洗手宜用温水和香皂，切忌用肥皂。

二、常用温水浸泡双手颇有益处。在水中加点淀粉（四杯水加一茶匙）更好，加苏打（一升水加一茶匙）或氨水（一升水加两茶匙）也可以。也可在温水中加上各种草汁，在这种液体中泡上十至十五分钟，擦干，抹上营养脂。如果手汗了，那就用温热的盐水（一升水加一茶匙）或食醋水（一升水加一汤匙食醋）浸泡五至十分钟。





脚的美丽在于平日的保养，细心的女士必定对脚关怀备至。

● 首先要注意脚部的清洁。勤洗脚，勤沐浴，会促进血液的循环，使足部保持洁净。

● 洗脚时要用肥皂和刷子，轻刷足趾，去除污垢。如有厚茧和粗糙的皮，应用浮石磨掉，切忌用剪子剪或用刀片削，然后用毛巾彻底抹干足部，用乳液滋润。

● 脚趾甲需每周修剪一次，形状剪为椭圆较为理想。足部不必过于修饰，夏季穿露趾凉鞋时，可涂上与手指甲颜色相同的指甲油。

● 每晚临睡之前半小时，用一些油质的营养霜抹在足部，轻轻按摩。





正确选择洁肤品是美容的第一步。

我们的皮肤是属于微酸性的，所以不能选择碱性强的洁肤品，应该选择性质温和的，配以表面活性剂，用天然的与皮肤油脂相溶的植物油作原料的洁肤霜。

用洁肤霜清洁皮肤就像日常生活中的小扫除一样，是



鼻梁、下巴及两颊上。



洁肤时，双手以螺旋型向上按摩。



将皮肤毛孔内的污垢和化妆残留物溶于洁肤霜中，彻底地清洁皮肤。

表面清洁。为改善皮肤的粗糙、黧黑、干燥和疲劳，清除妨碍新细胞生长的死细胞，还需要每周用磨砂膏做一次皮肤深度清洁。在选用磨砂膏时，特别要注意选择用极细小、极光滑、毫无棱角的颗粒，配以部分纯天然滋润清洁油脂配制而成的优质磨砂膏，不然很容易伤害深层皮肤。



新 概 念

洗澡后不宜立即化妆。沐浴对人体的自律神经，内分泌系统，皮肤的酸碱度，皮肤温度，酸化还原能力，以及皮肤的水份量和发汗量等，都有影响。



沐浴后不宜立即着妆

• 皮肤的酸碱度可防止细菌入侵，即沐浴的水温、水质、温度会使皮肤的酸碱度改变，特别是洗热水澡后的十分钟内改变量更大，所以此刻不宜化妆，否则会因对皮肤的强烈刺激而产生不良影响。

→ 一小时后皮肤酸碱度恢复原状，此时化妆，效果最佳。

沐浴美容秘诀

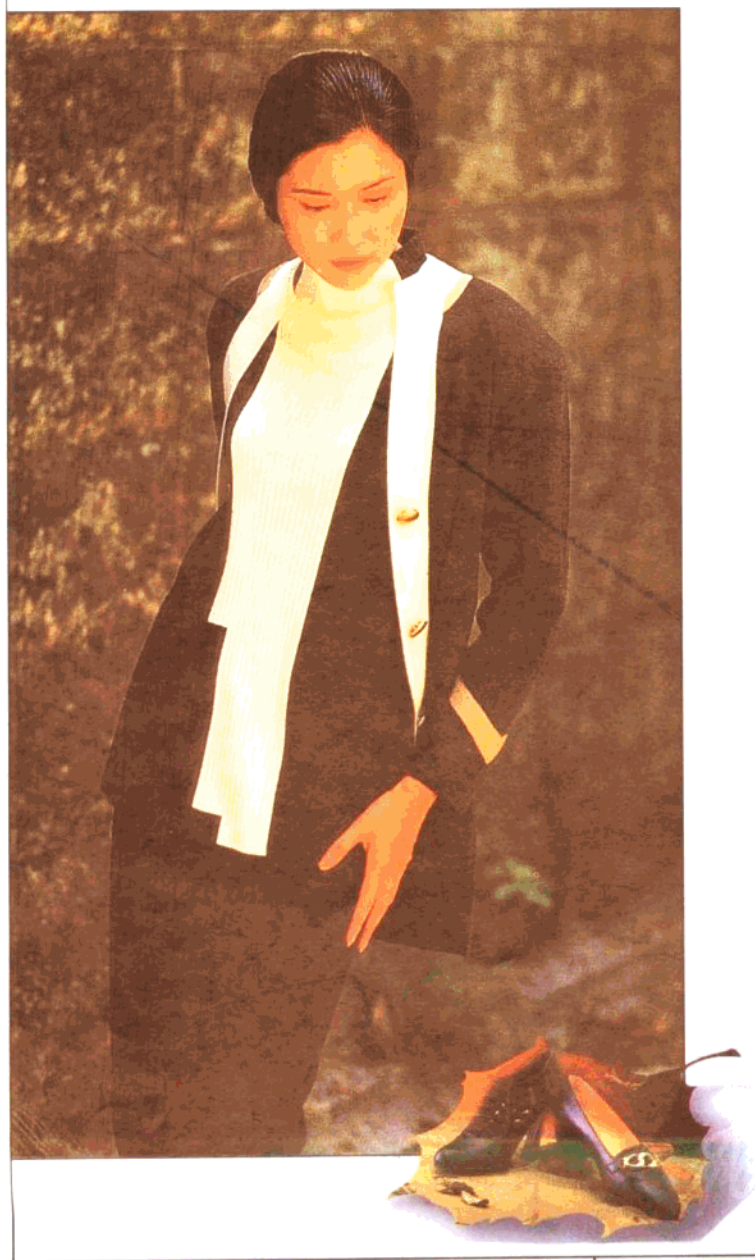
• 沐浴前，用中等软度的刷轻擦身体，以促进血液循环。擦身时，先由足部依一个方向向上擦至心脏部

• 将你的洁面液与磨砂用品一并使用，一星期内去死皮两至三次。

• 洗头时，一星期有一次在使用洗头水及护发素前，先涂上面膜，然后在同一时间用清水过头兼洗面。

• 每天将浴露涂在丝瓜络上，除去身上死皮。可试用。





秋天是护肤的好时节。此时，室外湿度较低，人体需要付出体内较多的水份，因此造成特别旺盛的吸收能力。如果此时不注意补充，势必输出多于吸收，会逐渐使皮肤缺水、老化。

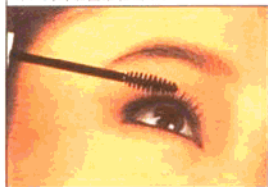
选用的护肤品，只要有润肤作用就行。最理想的美容品，是水及新鲜空气，加上良好的睡眠。

秋季洗脸和沐浴时，尽量少用甚至不用肥皂，以免将脸部的皮脂保护层去掉，沐浴时要轻揉，浴巾要柔软。在正常情况下，沐浴的时间及次数都要适当减少。同时，适当加强脂肪质的进食，滋润肌肤，美容养颜。





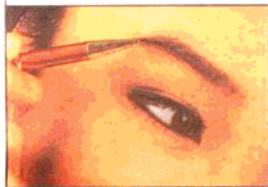
1. 让眼睛大而有神，眼线的功劳不可小视，用眼线笔描绘完眼线之后，可再用眼线液再描一遍使之不易脱妆或晕开，同时加强浓妆效果。



2. 粘上假睫毛之后，用睫毛膏轻轻刷开睫毛，使真假睫毛贴合自然，不会过于直假睫毛。上下两个层次的睫毛。



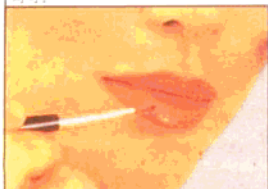
3. 用睫毛刷将黏结在一起的睫毛由根部轻轻刷开，刷睫毛时要小心，别弄花了美丽的妆。



4. 使用眉笔将眉毛一根根描绘，按以眉刷将颜色刷开，使眉毛呈现均匀的色彩，眉毛的长度可依化妆的造型来决定。



5. 先以唇线笔勾出嘴唇的轮廓，再将沾好唇膏的唇笔，仔细地涂满在双唇上，唇膏的用量要适中，以免脱落或不够均匀。



6. 以面纸压去会反光的部分，轻轻沾上蜜粉，再用刷子刷去多余的蜜粉，最后再上一次口红，便可保持唇彩的持久。

晚宴 妆 形 象

