

居家艺术指导

丽媛 编著

美容化妆美形



● 皮肤护理
● 化妆技巧
● 美发护发
● 美形减肥

MEI RONG HUA ZHUANG MEI XING

74.1

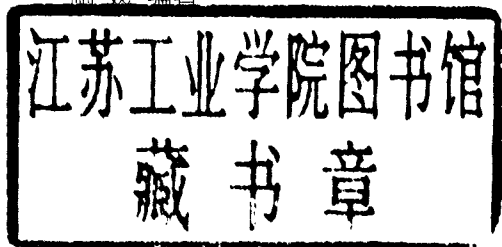
河北

出版社

居家艺术指导

美容化妆美形

丽媛 编著



河北人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

美容化妆美形 / 丽媛编著. — 石家庄: 河北人民出版社, 2003.1

ISBN 7-202-02941-3

I. 美 ... II. 丽 ... III. ①美容 - 基本知识②化妆 - 基本知识③减肥 - 基本知识 IV. ①TS974.1②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 102057 号

书 名 美容化妆美形

丛 书 名 居家艺术指导

编 者 丽 媛

责任编辑 辛 欣

美术编辑 吴书平

责任校对 张三铁

出版发行 河北人民出版社

(石家庄市友谊北大街 330 号)

印 刷 保定市第二印刷厂

开 本 850×1168 毫米 1/32

印 张 6.875

字 数 155000

版 次 2003 年 1 月第 1 版

2003 年 1 月第 1 次印刷

印 数 1 - 2000

书 号 ISBN 7-202-02941-3/R·22

定 价 12.00 元

版权所有 翻印必究

目 录

第一篇 皮肤护理

1. 如何判定你的皮肤性质	[1]
2. 怎样选用护肤化妆品	[3]
3. 用化妆品皮肤过敏怎么办	[4]
4. 化妆水有哪些种类与用途	[4]
5. 乳液有哪些种类与用途	[5]
6. 雪花膏(霜)有哪些种类与用途	[5]
7. 怎样选购防晒品	[6]
8. 冬季如何防晒	[8]
9. 夏季如何防晒	[9]
10. 是不是阳光不太强烈的时候不用防晒	[9]
11. 怎样使用防晒品	[10]
12. 日晒后的肌肤应如何护理	[11]
13. 怎样进行皮肤的表面清洁	[12]
14. 怎样进行皮肤的深度清洁	[12]
15. 怎样洗脸	[13]

16. 怎样做面部皱纹舒展操	[14]
17. 常用的面部按摩方法有几种	[16]
18. 面部皮肤按摩的基本原则和步骤是什么	[17]
19. 怎样涂面膜	[18]
20. 春季如何护肤	[19]
21. 夏季如何护肤	[20]
22. 秋季如何护肤	[21]
23. 冬季如何护肤	[23]
24. 正常型皮肤怎样护理	[25]
25. 干性皮肤怎样护理	[26]
26. 油性皮肤怎样护理	[27]
27. 混合性皮肤怎样护理	[27]
28. 敏感性皮肤怎样护理	[28]
29. 长酒刺的皮肤怎样护理	[28]
30. 全身皮肤怎样护理	[28]
31. 怎样使皮肤永葆青春	[30]
32. 怎样饮水美容	[33]
33. 怎样汽熏美容	[33]
34. 怎样洗浴美肤	[34]
35. 哪些是影响美容的“毛病”	[35]
36. 美容护肤如何保持酸碱平衡	[36]
37. 什么样的食物能使皮肤光洁细腻	[37]
38. 吃哪些食物能延缓皮肤衰老	[38]
39. 维生素的缺乏可导致哪些皮肤病	[39]
40. 使皮肤光洁的几种美容法	[39]
41. 使皮肤白嫩的几种美容法	[41]

42. 怎样自制面膜	[42]
43. 怎样使面色红润	[43]
44. 怎样消除脸上皱纹	[44]
45. 怎样治疗“红脸”	[46]
46. 使用增白剂能增白吗	[46]
47. 如何消退脸上黑斑	[47]
48. 面部创伤怎样防黑斑	[48]
49. 怎样防治粉刺	[49]
50. 怎样防治雀斑	[49]
51. 怎样防治蝴蝶斑	[51]
52. 皮肤为什么会生疹粒	[52]
53. 美容与情绪有什么关系	[53]
54. 睡眠美容法	[54]
55. 怎样进行颈部的养护	[55]
56. 几种皮肤脱毛方法的利弊	[57]

第二篇 美容化妆

一、美容化妆基本知识

1. 美容化妆品的种类有哪些	[58]
2. 美容化妆品有哪些作用	[59]
3. 如何保持化妆品的清洁	[60]
4. 热水浴后立即化妆好不好	[60]
5. 怎样化妆才能适应场合	[61]
6. 女性化妆有哪些禁忌	[61]
7. 化妆应避免哪些坏习惯	[62]
8. 左右脸妆平衡的诀窍是什么	[62]

- | | |
|-------------------|--------|
| 9. 您知道化妆的步骤吗 | [63] |
| 10. 脸上涂化妆品过夜有什么害处 | [64] |
| 11. 怎样在盛夏不脱妆 | [64] |
| 12. 如何卸妆 | [65] |
| 13. 香水有哪些种类 | [67] |
| 14. 怎样选择香水 | [67] |
| 15. 香水喷在什么部位最佳 | [68] |
| 16. 喷洒香水有哪些禁忌 | [69] |
| 17. 如何选用花露水 | [69] |

二、面部基础化妆 [70]

- | | |
|--------------|--------|
| 1. 怎样选用粉底 | [70] |
| 2. 施粉底前怎样打底 | [71] |
| 3. 怎样涂抹粉底 | [72] |
| 4. 怎样使用遮瑕膏 | [73] |
| 5. 怎样使脸部有立体感 | [74] |
| 6. 怎样擦香粉 | [75] |

三、面颊的美化 [76]

- | | |
|-----------------|--------|
| 1. 怎样选择腮红 | [76] |
| 2. 您知道涂腮红的正确位置吗 | [76] |
| 3. 怎样涂腮红 | [77] |
| 4. 怎样用腮红调整脸型 | [77] |

四、眼睛的美化 [78]

- | | |
|------------------|--------|
| 1. 怎样护理眼部肌肤 | [78] |
| 2. 在使用眼霜时应注意哪些问题 | [79] |
| 3. 怎样消除眼部浮肿 | [80] |
| 4. 怎样消除眼袋 | [81] |
| 5. 怎样消除黑眼圈 | [81] |

6. 怎样使睫毛变得浓密	[82]
7. 美化眼睛的步骤和用具	[83]
8. 怎样选择眼影的种类和颜色	[83]
9. 怎样涂眼影	[84]
10. 眼影如何与服装搭配	[85]
11. 怎样画眼线	[85]
12. 纹眼线有什么利弊	[86]
13. 怎样卷睫毛	[87]
14. 怎样涂睫毛膏	[88]
15. 怎样隐藏眼部细小皱纹	[89]
16. 怎样掩饰眼部浮肿迹象	[89]
17. 黑眼圈如何修饰	[90]
18. 两眼距离太近如何修饰	[90]
19. 两眼距离太远如何修饰	[90]
20. 上斜眼如何修饰	[90]
21. 下斜眼如何修饰	[91]
22. 眼睑凹陷如何修饰	[91]
23. 眼睑浮肿如何修饰	[91]
24. 小眼睛如何修饰	[92]
25. 单眼皮如何修饰	[92]
26. 怎样防止化妆品眼病	[93]

五、眉毛的美化

1. 什么是东方人的标准眉形	[94]
2. 您知道修眉的步骤吗	[95]
3. 怎样拔眉	[95]
4. 剃眉有哪些弊端	[96]
5. 怎样描画眉毛	[96]

- | | |
|-----------------|--------|
| 6. 怎样用眉形修饰脸型 | [97] |
| 7. 怎样增加眉毛的英气 | [98] |
| 8. 纹眉是怎么回事 | [98] |
| 9. 纹眉的颜色怎样与肤色和谐 | [98] |
| 10. 纹眉有哪些弊端 | [99] |

六、鼻子的美化 [99]

- | | |
|-------------|---------|
| 1. 怎样打鼻侧影 | [99] |
| 2. 鼻子过长如何修饰 | [100] |
| 3. 鼻子过短如何修饰 | [100] |
| 4. 鼻梁太低如何修饰 | [101] |
| 5. 鼻子太小如何修饰 | [101] |
| 6. 鼻子肥大如何修饰 | [102] |

七、唇的美化 [102]

- | | |
|----------------|---------|
| 1. 口唇淡白无华怎么办 | [102] |
| 2. 嘴唇干燥怎么办 | [103] |
| 3. 怎样选择唇膏 | [104] |
| 4. 怎样涂唇膏 | [105] |
| 5. 怎样用唇膏修饰唇形 | [105] |
| 6. 怎样使唇膏涂后持久鲜艳 | [106] |
| 7. 唇膏怎样与脸部化妆和谐 | [107] |
| 8. 唇膏怎样与衣服颜色协调 | [108] |
| 9. 能否用唇膏代替腮红 | [108] |
| 10. 怎样避免唇膏的危害 | [108] |

八、耳朵的美化 [110]

- | | |
|---------------|---------|
| 1. 耳朵怎样化妆 | [110] |
| 2. 穿耳孔要注意哪些事情 | [110] |

九、手、脚的美化

- | | |
|--------------|-------|
| 1. 怎样使手洁白细腻 | [111] |
| 2. 怎样按摩养护手 | [112] |
| 3. 怎样修整和打磨指甲 | [113] |
| 4. 怎样涂指甲油 | [115] |
| 5. 怎样美化脚 | [116] |

十、各种类型的化妆

- | | |
|----------------|-------|
| 1. 白皙皮肤怎样化妆 | [117] |
| 2. 皮肤黑的人怎样化妆 | [117] |
| 3. 皮肤黄的人怎样化妆 | [118] |
| 4. 夏季如何化妆 | [118] |
| 5. 夏季掉妆如何补救 | [119] |
| 6. 冬季如何化妆 | [120] |
| 7. 方脸型的人怎样化妆 | [120] |
| 8. 倒三角脸型的人怎样化妆 | [121] |
| 9. 长脸型的人怎样化妆 | [121] |
| 10. 圆脸型的人怎样化妆 | [122] |
| 11. 脸型小的人怎样化妆 | [122] |
| 12. 脸型大的人怎样化妆 | [123] |
| 13. 额头狭窄的人怎样化妆 | [124] |
| 14. 额头宽阔的人怎样化妆 | [124] |
| 15. 颧骨突出的人怎样化妆 | [124] |
| 16. 眼尾吊高的人怎样化妆 | [125] |
| 17. 眼尾下垂的人怎样化妆 | [126] |
| 18. 怎样化简便的生活妆 | [126] |
| 19. 怎样化一般的社交妆 | [128] |
| 20. 怎样化春妆 | [129] |

21. 怎样化郊游妆	[129]
22. 怎样化舞会妆	[130]
23. 怎样化淡妆	[131]
24. 怎样化甜蜜可爱的妆	[132]
25. 怎样化清秀文静的妆	[132]
26. 怎样化鲜艳夺目的妆	[132]
27. 怎样化高雅俏丽的妆	[133]
28. 怎样化高贵典雅的妆	[133]
29. 戴眼镜的女性如何化妆	[134]
30. 职业妇女怎样维持面部化妆	[135]
31. 孕妇如何化妆	[136]
32. 少女如何化妆	[136]
33. 20 岁的女性如何化妆	[137]
34. 30 岁的女性如何化妆	[137]
35. 40 岁的女性如何化妆	[138]
36. 50 岁的女性如何化妆	[138]
37. 老年妇女如何化妆	[139]
38. 永葆青春的化妆要诀是什么	[139]
39. 如何化荧光灯下的妆	[140]
40. 如何化婚礼妆	[141]
41. 怎样应急补妆	[143]

第三篇 美发护发

一、护发	[144]
1. 怎样保护头发	[144]
2. 怎样防治白发或头发枯黄	[146]

3. 吃哪些食品会使头发光泽秀美 [148]
4. 吃哪些食物可以防止脱发 [149]
5. 吃什么食物可以防治早秃 [150]
6. 吃什么食物可以防治脂秃 [151]
7. 吃什么食物可以防治产后与更年期脱发 [152]
8. 吃什么食物可以延缓头发衰老 [152]
9. 什么食物有乌发作用 [152]
10. 怎样消除头皮屑 [153]
11. 怎样科学地洗头发 [155]
12. 怎样科学地护理头发 [157]

二、美发

1. 怎样选择发型 [159]
2. 发型怎样与服装搭配 [161]
3. 圆脸型者应采用哪种发型 [162]
4. 方脸型者应采用哪种发型 [163]
5. 长脸型者应采用哪种发型 [164]
6. 倒三角脸型者应采用哪种发型 [165]
7. 脸横向宽者应采用哪种发型 [165]
8. 颧骨突出者应采用哪种发型 [166]
9. 腮骨突出者应采用哪种发型 [166]
10. 脸型小者应采用哪种发型 [167]
11. 脸型大者应采用哪种发型 [167]
12. 眼尾下垂者应采用哪种发型 [167]
13. 眼尾吊高者应采用哪种发型 [168]
14. 额头圆者应采用哪种发型 [168]
15. 额头狭窄者应采用哪种发型 [169]

16. 下巴圆形者应采用哪种发型	[170]
17. 身材矮小者应采用哪种发型	[170]
18. 身材较高者应采用哪种发型	[171]
19. 身材较胖者应采用哪种发型	[171]
20. 脖颈较短者应采用哪种发型	[171]
21. 脖颈较长者应采用哪种发型	[172]
22. 哪些妇女不宜留披肩长发	[172]
23. 不同的年龄阶段应采用哪种发型	[173]
24. 头发稀少者怎样梳理发型	[174]
25. 赴晚会时你会自己梳理发型吗	[174]
26. 您会变化自己的发型吗	[175]
27. 怎样烫发及烫后护理	[176]
28. 怎样使用摩丝	[178]
29. 喷发胶可常用吗	[179]
30. 哪些人不宜染发	[179]
31. 如何防止发型走样	[180]
32. 如何吹理与装点秀发	[181]
33. 如何选择假发	[182]
34. 怎样戴假发	[182]

第四篇 形体健美

1. 女性健美标准	[184]
2. 青春期健美	[185]
3. 怎样去掉双下巴	[186]
4. 颈部保健操	[187]
5. 乳房健美的运动法	[188]

6. 乳房健美的按摩法	[189]
7. 保护乳房戴乳罩	[189]
8. 怎样去掉腹部脂肪	[190]
9. 产后健美法	[191]
10. 走步减肥法	[192]
11. 食物减肥法	[192]
12. 控食减肥法	[193]
13. 饭前吃水果减肥法	[193]
14. 慢进食减肥法	[193]
15. 大米减肥法	[194]
16. 蔬菜减肥法	[194]
17. 饮茶减肥法	[195]
18. 豆腐渣减肥法	[196]
19. 盐疗减肥法	[196]
20. 健美防伤害	[197]
21. 臀部过大的防治	[198]
22. 腿部健美法	[199]
23. 减肥锻炼的最佳时间	[200]
24. 健美四大忌	[200]
25. 减肥健美问答题	[201]



1. 如何判定你的皮肤性质

人的皮肤主要分为中性、干性、油性这三种。除此还有个别混合性皮肤、敏感性（过敏性）皮肤、含有脓包脓疮性皮肤。

（1）中性（正常）皮肤：

中性皮肤白嫩平滑，皮肤细腻，有光泽，有弹性，不起刺，不干，不腻，是最理想的皮肤，但受气节的影响较大。中性皮肤到了夏季会趋向油脂型，冬季趋向干燥型。

（2）干性皮肤：毛孔不显，皮脂的分泌量少而均匀，肤色洁白或白黑透红。干性皮肤在洗脸后，皮肤发胀，没有光泽，用手触摸时有干松的感觉，常年呈现粗糙状态，特别是冬天更加粗糙，并出现小皱纹，脸的表面就像擦了一层粉。特别是眼睛及嘴唇周围，容易出现小皱纹，如果不注意保养，皱纹就会越来越明

显。脸部轮廓也容易松弛，变得苍老。

(3) 油性皮肤：毛孔明显，粗大，皮脂分泌过多，导致皮肤油脂过剩，使整个皮肤的表面像涂了一层油，尤其是鼻子周围及前额，由于皮脂过剩，容易长酒刺和疙瘩。年轻人长酒刺，主要是因毛孔被皮脂堵塞受细菌感染所造成的。油性皮肤色泽较深，常为淡褐色或褐色，甚至红铜色。此种皮肤不易起皱，但易长酒刺、暗疮。

(4) 混合性皮肤：为干性和油性皮肤的混合。油性部分呈“T”字型，包括前额、鼻梁及面颊两侧，而眼周及颈部则为干性。

(5) 敏感性皮肤：也叫过敏性皮肤。这种皮肤薄而透明，筋脉依稀可见，对化妆品很敏感。过敏性皮肤因季节不同、气温的变化，容易出温疹，长酒刺，这是由于过敏性皮肤易受合成纤维的沾染和对紫外线照射防御能办弱的原因所造成的。

(6) 含有脓包脓疮性皮肤：此种皮肤是油性皮肤毛孔被油污堵塞发炎所致。

无论你属于中性肤、干性肤或油性肤，都可以通过以下方法判定自己的肤质。

(1) 刚洗脸后：干性肤——皮肤有微微的刺痛感；油性肤——皮肤无任何刺痛感；中性肤——开始无刺痛感，过一会儿有微微的刺痛感。

(2) 以洗脸后 30 分钟为标准时间，检测自己皮肤绷紧感时间的长短：一般洗脸后皮肤绷紧感在 30 分钟消失的，是中性皮肤；20 分钟内绷紧感消失的，为油性皮肤；40 分钟以上绷紧感消失的则属于干性皮肤了。

(3) 皮肤的肌理：干性肤——用指腹摸，细密；油性肤——粗糙；中性肤——夏季润滑，冬季干爽。

(4) 眼的周围：干性肤——干燥，有小皱纹；油性肤——可能有暗疮；中性肤——无小皱纹和暗疮。

(5) 还有一种辨别的方法是：彻底清洁皮肤后，任何保养品都不搽，过两小时后，观察脸部皮脂的分泌情况。用一张薄纸，按在皮肤的某一部位，能按出一层油渍的是油性皮肤；只有隐约油痕的是中性皮肤；如果纸面仍是干干爽爽的，便是干性皮肤。

2. 怎样选用护肤化妆品

(1) 选用化妆品要根据自己的性质选

干性皮肤年轻时是最漂亮的，但比较脆弱，容易起皱纹、雀斑，衰老较快，护肤品要用油脂性强的冷霜类护肤品，含油量一般在 50% 左右即可。

中性皮肤是最理想的皮肤，使用化妆品的范围也最广泛，一般奶液、护肤霜之类，其含油量在 30% 左右的即可。

油性皮肤：应选用洗净力较强的洁肤用品和具有收敛性的化妆水类用品、水质的膏霜类化妆品。其次每周还可做 1 次~2 次的面膜。另外，过敏性皮肤对化妆品比较敏感，不能轻易乱用，特别是不要用含药的化妆品。

(2) 选择化妆品要根据季节选

不同的季节，选用的护肤品也不同，春夏季温度高，皮脂腺分泌较旺盛，毛孔张开，容易吸收，为了防止吸收过量，选用的产品不宜太过油腻，油脂及油溶性成分应该较少，以防止太油腻而生出粉刺等。秋冬季温度低，毛孔紧闭，皮脂腺分泌较少，应选用动植物油脂较多的产品，以帮助营养的吸收。春秋季节风沙较大，则可选用奶液类的油性护肤品。

(3) 选用化妆品时必须根据年龄特点选。少男少女最好选择