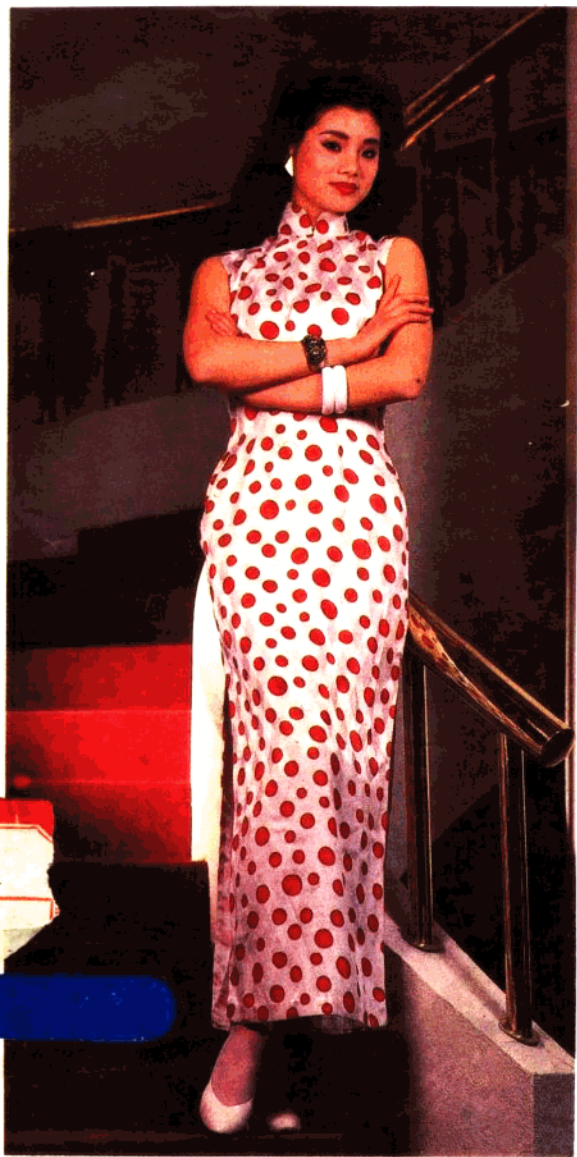




美容 与 化妆 120题

金盾出版社

MEIRONG YU HUAZHUANG 120TI

美容与化妆 120 题

主编 向 红

编者 向 红 夏云辉 段玉平

绘图 苏鸿飞

内 容 提 要

您愿做一个有魅力的女性吗？女性美的奥秘在哪里？怎样做到容貌美、形体美、发式美、服饰美、仪态美呢？对这些问题，本书作者以生动的语言、活泼的形式、丰富新颖的资料，归纳为120个题目，具体详尽地作了回答。本书是一本具有实用性、知识性、趣味性的女性美容技巧通俗读物。每一个热爱美、追求美的女性，都能从中获得有益的启迪。

美容与化妆120题

向 红 主编

金盾出版社出版发行

北京复兴路22号南门

(地铁万寿路站往南)

电话：815453

一三〇二厂印刷

各地新华书店经销

开本：32 印张：6 字数：154千字

1989年11月第1版 1989年11月第1次印刷

印数：1-80000册 定价：4.00元

ISBN 7-80022-161-X/Z·1

前 言

美，是人类文明的象征。热爱美，追求美，是人们共同的愿望，更是女性的特点。

在现实生活中，有些年轻的女性，对美的追求十分强烈，但往往出现某些偏颇。她们有的多注重容貌美、服饰美，而忽视形体的健美，以致缺乏完善的静态美；有的注重静态美，而忽略动态美的修养，举止不够大方，谈吐略欠文雅，以致缺乏女性的魅力。这都是由于对人的整体美认识不足，对内在美与外在美的统一、动态美与静态美的协调理解不深。

其实，这些经常出现的诸多不足，并非不可弥补，只要认识到整体美的重要，经常从整体美出发去要求各个局部，使薄弱处得到强化，不足处得到弥补，并使各部分的协调日臻完善，则完全可以达到较高层次的美，实现最富有魅力的美。

事实证明，爱美、求美，并不一定就能得到美。只有您真正领会了美的奥秘，切实掌握了美的技巧，魅力才会在您的身上诞生。愿一切热爱美、追求美的女性，都能实现自己美好的愿望，成为一位漂亮而且富有魅力的女性。

要实现美的愿望，需要不断学习。笔者作为从事美容职业的女性，愿为爱美的女士们提供一点资料，因此注意尽力搜集

和研究当前国内外有关女性美的报刊杂志与专著，从中吸取精华，并结合自己的实践体会编成此书。全书本着从女性美的整体出发，将容貌美、形体美、发式美、服饰美与仪态美有机地结合起来阐述，共分为 10 部分 120 个题目，并附插图 142 幅。参加本书编写的尚有张力敏、伊群等同志，顺致谢意。由于编者水平所限，错误在所难免，敬请专家和广大读者批评指正。

向 红

1989年10月

目 录

一、面部美容·护肤	(1)
1. 护肤是美容的基础	(1)
2. 测定皮肤的性质	(1)
3. 化妆品的选购	(2)
4. 化妆品的使用	(4)
5. 保护皮肤的要诀	(5)
6. 消除皱纹的良方	(8)
7. 怎样自制面膜	(12)
8. 简易美容法	(14)
9. 忙人护肤法	(14)
10. 纠正影响美容的不良习惯	(15)
二、面部美容·化妆	(17)
(一)化妆的基本要求	(17)
11. 打好底色	(17)
12. 选好粉底霜	(18)
13. 怎样敷粉底霜	(18)
14. 化妆要有立体感	(19)
(二)眼的美容	(19)
15. 什么是眼影	(20)
16. 眼影的使用	(22)
17. 怎样画眼线	(22)
18. 怎样卷睫毛	(23)

19. 怎样涂睫毛油	(24)
20. 怎样粘贴假睫毛	(24)
21. 各种眼形的修饰	(25)
(三)眉的美容	(28)
22. 怎样选择眉型	(28)
23. 修眉的步骤	(30)
24. 描眉的要诀	(30)
(四)额、鼻、颊、颌、唇、耳的美容	(31)
25. 额的化妆	(31)
26. 额部化妆中的“刘海”	(32)
27. 鼻的化妆	(32)
28. 颊的化妆	(33)
29. 颌的化妆	(34)
30. 怎样护唇	(35)
31. 唇的化妆	(35)
32. 耳的化妆	(37)
(五)特殊化妆	(37)
33. 五官协调的化妆	(38)
34. 体现个性与气质的化妆	(39)
35. 简易化妆法	(41)
36. 怎样卸妆	(41)
三、手的美化	(43)
37. 手的保养	(43)
38. 怎样使手洁白	(44)
39. 怎样使手细腻	(44)
40. 怎样使手灵巧	(44)
41. 手的按摩	(45)

42. 怎样去除污迹·····	(46)
43. 如何修指甲·····	(46)
44. 怎样涂指甲油·····	(47)
四、脚的美化 ·····	(48)
45. 脚的保养·····	(48)
46. 脚的修饰·····	(49)
47. 怎样消除脚的疲劳·····	(49)
48. 如何增强脚的弹性和柔软度·····	(50)
49. 脚的特殊护理·····	(50)
五、形体健美 ·····	(51)
50. 体型种类与健美标准·····	(51)
51. 怎样自测体型·····	(52)
52. 健美在于锻炼·····	(53)
53. 健美锻炼的原则与要求·····	(53)
54. 女性身体各部位健美操·····	(54)
55. 忙人适宜的“隐形体操”·····	(69)
56. 家庭主妇健美操·····	(70)
57. 孕妇的保健与健美·····	(71)
58. 产后如何使体型健美·····	(71)
59. 强健“五脏”的运动·····	(72)
60. 减肥良法·····	(73)
61. 瘦削者如何使形体丰满·····	(80)
六、医疗美容 ·····	(83)
62. 医疗美容的原则·····	(83)
63. 现代医学美容技术·····	(83)
64. 中医美容技术·····	(85)
65. 防治皮肤粗糙·····	(86)

66.防治面无光泽·····	(87)
67.防治雀斑·····	(88)
68.防治黄褐斑·····	(90)
69.痤疮的病因与治疗·····	(91)
70.酒渣鼻的病因与治疗·····	(93)
七、护发与美发 ·····	(95)
71.了解头发·····	(95)
72.健康头发的标志·····	(96)
73.鉴别头发的简易方法·····	(96)
74.常用的护发化妆品·····	(97)
75.日常怎样保护头发·····	(98)
76.不同季节的头发护理·····	(101)
77.怎样烫发与染发·····	(103)
78.发型要与脸型协调·····	(103)
79.发型要与发质相宜·····	(109)
80.发型要与服饰相配·····	(110)
81.发型要与年龄相称·····	(111)
82.怎样划分发线·····	(111)
83.如何修剪头发·····	(113)
84.怎样卷发·····	(116)
85.如何吹发·····	(118)
86.怎样使用假发·····	(120)
87.11种最新发型·····	(121)
八、服饰美 ·····	(134)
88.根据脸型和身材选择服饰·····	(134)
89.根据年龄选择服饰·····	(136)
90.服饰的色彩要与肤色协调·····	(137)

91. 四季服饰的变化	(138)
92. 夏季离不开短裤	(147)
93. 如何选择裙子	(147)
94. 怎样选择泳装	(148)
95. 服饰表现个性	(148)
96. 您适合哪种服饰	(149)
97. 怎样选择居家服装	(154)
98. 怎样选择运动装	(154)
99. 怎样选择内衣	(155)
100. 恋爱期间的服饰美	(156)
101. 怎样挑选头巾	(157)
102. 怎样选配围巾	(158)
103. 怎样选配腰带	(158)
九、仪态美	(161)
104. 站立的仪态	(161)
105. 坐的仪态	(162)
106. 走路的仪态	(162)
107. 说话的仪态	(163)
108. 笑的仪态	(164)
109. 乘车的仪态	(165)
110. 骑车的仪态	(165)
111. 做客的仪态	(166)
112. 待客的仪态	(166)
113. 介绍的仪态	(167)
114. 舞场的仪态	(168)
115. 恋爱的仪态	(168)

十、新娘怎样打扮得美丽动人	(170)
116. 婚礼前的美容	(170)
117. 新娘的化妆	(171)
118. 新娘的发型	(173)
119. 新娘的服饰	(176)
120. 新娘的仪态	(181)

本书照片摄影供稿：夏大统

一、面部美容·护肤

当您与人们交往时，最先引起对方注意力的是您的脸。怎样才能使您的脸更富于吸引力，给他人留下一个难忘的印象呢？俗话说：“三分人才，七分打扮”。面部美容是打扮的重点，而护肤是面部美容的基础。

1. 护肤是美容的基础

一张白纸最好画出美丽动人的图画。您面部的皮肤就像一张待画的白纸，它的质量直接影响化妆的效果。到笔者所在美容厅来做美容化妆的顾客中，有时给她们同样的化妆品化妆，效果却大不一样：有的看上去很自然，有的就显得“假”。有时给同一个人化妆，在做完皮肤美容护理之后和没有做时的化妆，效果也大不一样。这是什么原因呢？就是由于皮肤条件的不同造成的。皮肤细腻效果好，皮肤粗糙效果差。因为化妆品能与光洁、细腻的皮肤紧密结合，看上去就像皮肤自身的色泽。因此，皮肤越是润泽、细腻，化出的妆就越是自然、质朴；反之，如果皮肤粗糙，化妆品无法与皮肤溶为一体而浮在皮肤表面，这种不自然的效果很明显地给人以做作的感觉。所以说，保护好您的皮肤是美容的基础。

2. 测定皮肤的性质

要护肤，不能不首先了解自己皮肤的性质。因为只有针对自己皮肤的性质、特点进行适当的护理，才能取得最佳效果。

否则，乱施脂粉，不但无益，反而有害。

一般说来，人的皮肤分为三种类型：油性、中性、干性。怎样测定皮肤属于哪种类型呢？可有几种办法，一种是纸巾测试：可在前一天晚上睡前，用中性洁肤品（洗面奶）洗净皮肤后，不擦任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用一面纸巾轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤即为油性的；若纸巾上面仅有星星点点的油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。另一种是触摸试验：在刚起床时，用手指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉滑溜的为中性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤。再有一种是洗脸试验：洗完脸过 15～30 分钟，感觉脸部绷紧的为干性皮肤；脸部稍绷紧的为中性皮肤；脸部有油脂的为油性皮肤。同时，油性皮肤，毛孔粗大，易生粉刺、小疙瘩。干性皮肤，无光泽，纹理细，皱纹多，不大生粉刺和小疙瘩。中性皮肤，一般红润、光滑，不粗不粘，纹理细腻，是属于正常皮肤。

不过，皮肤的性质也不是一成不变的。一般年轻时候多偏油性，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。同时，皮肤与季节气候也有影响，一年四季中，冬季趋向干性，而夏天趋向油性。因此，要根据当时的实际情况来判定自己皮肤的性质。

3. 化妆品的选购

笔者听到许多人都这样讲：市场上的化妆品种类繁多，琳琅满目，产品介绍又都说如何如何好，令人眼花缭乱，无所适从。怎么办呢？可按以下原则来选择：

一是根据自己皮肤的性质及化妆品适用范围进行选择。

二是选用著名的化妆品厂出产的名牌化妆品。一般来说，

优秀的化妆品厂出一项新产品，总要反复进行各种完善的测定和试验，以保证对人体无害；而且名牌化妆品又往往是经过许多人使用证实效果很好才出名的。因此，使用这样的化妆品，保险系数比较大。

三是不要频繁更换化妆品，这会增加致敏率。如需要使用新的化妆品，应先做过敏试验，即：取一点化妆品，涂在前臂内侧，范围约2厘米，每天涂2次，连涂3天，若未见红肿、刺痒和疼痛，即可使用。

四是要根据自己的经济条件选购化妆品，不要一味迷信和追求价格昂贵的化妆品。

现在市场上流行的化妆品，笔者作过一些调查。现对大家反映效果较好而价格适宜的化妆品，按不同性质的皮肤介绍一两个品种，以供选购时参考。

(1) 中性皮肤：

洁肤品，宜用性质温和的高级香皂或洗面奶（如力士香皂和七日香洗面奶）。护肤品，宜用乳液化妆水和含有适量油分的营养霜（如杏仁霜、露美化妆水、华姿营养霜、美加净粉底霜）。

(2) 干性皮肤：

由于皮肤缺少水分及油分，故在选用洁肤品时，宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品（如华姿清洁霜）。护肤品，宜用含水的化妆品，即乳液和化妆水；同时使用含有大量油分的冷霜型化妆品；还可使用面膜增加皮肤的代谢作用（如杏仁蜜、露美化妆水、女神按摩霜、华姿粉底霜、施美面膜）。

(3) 油性皮肤：

由于皮肤油脂太多，易生痤疮，故在选购洁肤品时，宜用中高档香皂（如蜂花液体香皂）。护肤品，宜用水质型的化妆

品，使皮肤清爽，去除油性，少生痤疮（如柠檬蜜、华姿营养蜜、紫罗兰粉底霜）；如已生痤疮，可使用含药物的化妆品（如痤疮露）。

4. 化妆品的使用

首先，使用化妆品要根据您的皮肤性质。

(1) 如果您是中性皮肤：

晚上睡前净面，然后用乳液润泽皮肤，使之柔软并富有弹性；再施以足够的营养化妆水，使皮肤处于松紧适度的状态，再薄薄地施一层营养霜，给皮肤以适量的油分。

早晨净面后，用收敛性化妆水收紧皮肤，涂上营养霜，再将粉底霜均匀地涂在脸上。

(2) 如果您是干性皮肤：

晚上睡前，用油脂雪花膏净面后，护肤程序与中性皮肤相同，只是乳液、营养化妆水及营养霜的量要给足，多按摩一会儿面部的皮肤，促进血液循环，加强新陈代谢，使皮肤光润、细腻。同时，应经常做面膜美容，提高皮肤温度，改善血液循环，增强美容剂的渗透性，并可清除附着在毛孔上的污物，使皮肤富有活力。

早晨，用油脂雪花膏净面后，用乳液润泽皮肤，再用收敛性化妆水调整皮肤，然后涂营养霜，最后用湿润型的粉底霜涂匀。

(3) 如果您是油性皮肤：

晚上睡前，应用清洁力强的香皂加上净面刷（毛质柔软的刷子）净面，再用棉花蘸收敛性化妆水在脸上轻轻扑打，然后用清爽的乳剂柔软皮肤。要是患有痤疮，则应用药效化妆水、药物霜剂。 ●

早晨，同夜晚一样，需要用清洁力强的香皂洗面（白天要洗 2～3 次），再用收敛性化妆水整肤，然后用清爽的营养奶护肤。

再者，使用化妆品要顺着皮肤构造涂抹。

涂抹化妆水、乳液及粉底、胭脂时，也有一个方法问题，要顺着皮肤构造涂抹。如果不顺着皮肤的构造涂抹，皮肤每天都会受到不必要的刺激，就会引起生长痤疮的麻烦。皮肤的构造，可分为表皮、真皮、皮下组织三大部分。与化妆有关的是表皮层，表皮层的最上面一层称为角质层，它们像瓦一样折叠并合着，底层贴附着细胞，底层到外层的细胞带鳞状地排列，中间有些间隙。因此在使用化妆品时就得按照皮肤细胞的配置进行涂抹。大家知道，去鱼鳞时刀口移动的方向必须是自鱼尾向鱼头，相反方向不行。表皮的角质层也类似鱼鳞的结构，大体说来，面部的皮肤细胞由上而下鳞叠，如果您只是顺手地从上而下地涂抹化妆水和乳液，那样化妆水和乳液只能依附在皮肤的表面，而不能渗透到细胞表皮之下。因为化妆水及乳液是一种营养性的化妆品，要让皮肤充分吸收才能起到保护皮肤和化妆的作用。因此，正确的方法是：自下而上均匀地涂抹，同时加以按摩，这样就能使营养剂渗入皮肤为细胞所吸收，达到营养皮肤的作用。但是，涂抹胭脂和粉底时，情况就不同了，它只需附于皮肤表面，而不宜渗透，故涂抹方法则需自上而下。若不注意，像画圈似地胡乱涂抹，就容易渗透到鳞状细胞的下面，造成污染，甚至生长痤疮。这是使用化妆品必须掌握的基本方法。

5. 保护皮肤的要诀

人的衰老是必然的，但延缓衰老、挽留青春是完全可能

的。衰老的重要部位之一是面部，如何保持面部的青春呢？这里介绍 10 条要诀：

(1) 情绪乐观：这是效果最好的“润肤剂”。情绪不好，催人老；情绪好，促人少。俗话说：“笑一笑，十年少。”这是有科学道理的。美国笑学权威福莱博士说：“笑是一种化学刺激反应，它激发人体各个器官，尤其是激发头脑和内分泌系统活动。”经常笑，可以使面色红润，容光焕发，给人一种年轻和健康的美感。因为笑的时候，表情肌的舒展活动，使面部皮肤新陈代谢加快，促进血液循环，增强皮肤弹性，起到了美容的作用。

(2) 良好的睡眠：晚上好好睡一觉，会感到精神振作，心旷神怡，容光焕发，眼睛明亮。据说在睡眠状态下，人体所有的器官（包括皮肤在内）都能自动休整，细胞加速更新；皮肤可以获得更多的氧，用于满足代谢的需要。保持良好的睡眠，要注意以下几点：① 要变换睡觉姿势。朝一面侧睡的长时间压迫，可能增加面部皱纹，甚至出现不对称的难以消失的条纹。② 睡前要洗脸。切勿带着脸上涂抹的化妆品或未洗净面部沾积的尘土就上床睡觉，防止对面部皮肤的刺激。③ 尽量不服安眠药。安眠药总有不同程度的副作用，有的使血管收缩，供应皮肤的血液减少，有的使皮肤变得黯淡无光，影响面部美容。④ 保持卧室的良好环境。对卧室的温度、声响和光线的高低强弱，以及床垫和枕头的软硬，都要适合自己入睡要求。为了使皮肤健美，最好能在室内装置一个湿润器，可以防止皮肤干燥。

(3) 多饮水：皮肤的弹性和光泽，主要是由它的含水量决定的。如果皮肤的含水量低，就呈现干燥、粗糙、无光泽，并易出现皱纹。因此，要使皮肤滋润、细嫩，就要多饮水，每天