



现代女性美容化妆技法

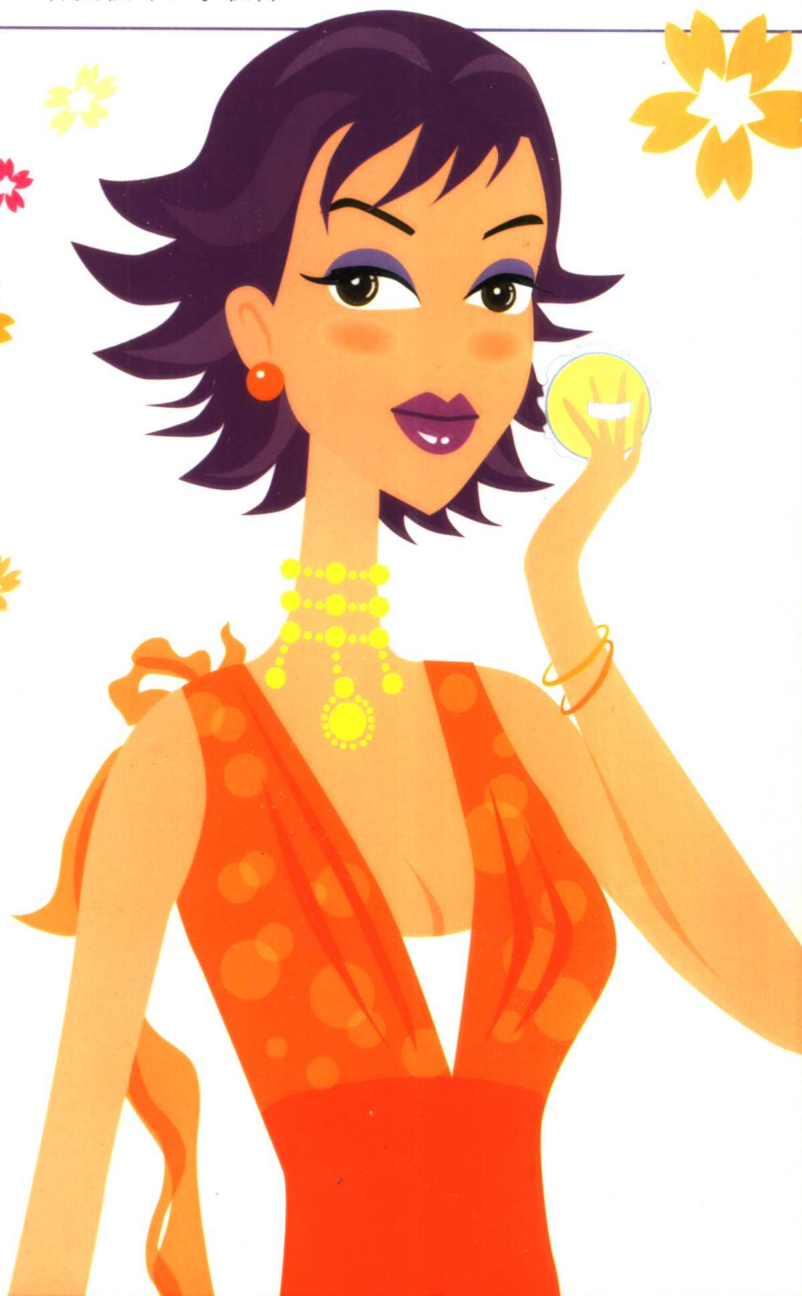
为什么你的皮肤总是时好时坏？为什么本来很漂亮的你化完妆后总感觉怪怪的？……美容化妆真的是一门技术，是现代女性完美自我、增加自信的必备技术！

- ◆ 皮肤类型的判断及保养要领
- ◆ 找出面部最有魅力的部位
- ◆ 用好胭脂，使你笑起来更美
- ◆ 白领女性快速化妆、补妆宝典
- ◆ 春夏秋冬四季妆容

魅力容颜

应倪
编著

青岛出版社





魅力容颜

——现代女性美容化妆技法

应 倪 编著



青 岛 出 版 社

图书在版编目 (CIP) 数据

魅力容颜：现代女性美容化妆技法 / 应倪编著。—青岛：
青岛出版社，2004.5

(精装美人丛书)

ISBN 7-5436-3093-1

I. 魅... II. 应... III. ①美容 - 基本知识 ②化妆
- 基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 034855 号

书 名 魅力容颜—现代女性美容化妆技法
编 著 应 倪
摄 影 于 洪
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路 77 号 (266071)
邮购电话 (0532) 5814750 5814611-8666
责任编辑 张化新 周鸿媛
封面插图 樊君妍
装帧插图 樊君妍 杨希泉
印 刷 青岛杰明印刷有限责任公司
出版日期 2004 年 5 月第 1 版, 2004 年 5 月第 1 次印刷
开 本 16 开 (710 × 1000 毫米)
印 张 8
字 数 100 千
定 价 28.00 元 (版权所有, 违者必究)

关于作者



应倪，青岛女子职业中专美发美容专业教师，高级美容讲师，CIDESCO国际美容师。

自1991年从事美容美发工作以来，凭借精湛的化妆及美容技术，多次代表国家参加亚洲杯化妆大赛，并取得优异成绩。发表的美容论文，获山东省二等奖。从1995年到2002年，培养出近百名优秀的美容师、化妆师，遍布全国各地。连续四次指导学生在全国蒙妮坦杯美发美容化妆大赛中获特等奖、一等奖、二等奖等优异成绩。应倪的主要获奖情况如下：

- 全国精工杯化妆大赛季军（北京）
- 第二十届亚洲杯化妆大赛中国队选拔赛季军（北京）
- 第二十届亚洲杯化妆大赛第四名（泰国）
- 第二十一届亚洲杯化妆大赛第四名（中国香港）
- 2000年被聘为山东省美容评委
- 2000年获“山东省中小学生素质教育文艺汇演”优秀指导教师奖
- 2001年、2002年两届山东省美发美容大赛评委
- 2002年获“全国美发美容优秀指导教师奖”
- 2003年被评为“青岛市十大美容大师”
- 2004年被聘为国家级美容评委



特别感谢

- 中国美发美容协会、北京市美发美容行业协会
- 青岛东方丽人模特艺校提供主要模特
- 青岛新雅兰化妆品有限公司
- 菲里玛（国际）服饰、世豪皮革服饰提供部分模特服装
- 刘真骅中老年服装设计室提供老年模特服装
- 青岛顶尖饰品提供模特饰品
- 发型设计：李志欣
- 化妆助理：闫妮

默默耕耘，无私奉献

美容化妆是集色彩、素描、心理、服装、美学等于一体的学科。人的容貌、气质各不相同，五官各异，审美情趣也不一样，要将每个人都打扮得美丽动人绝非易事。况且服装不同、年龄的差异、肤色的不同、场合的区别，都是化妆时应该顾及到的，《魅力容颜——现代女性美容化妆技法》这本书就很好地解决了这个问题。都说美容师是时尚的同行者，最流行的色彩、最前卫的时装都会融入妆面，从妆面上得到最恰当的诠释，而美容化妆教师更是时尚的弄潮儿。应倪是留校的高才生，她在研究美容化妆教学的同时，博众家之长，紧紧把握世界美容化妆时尚的脉搏，一边进行理论教学，一边实践辅导。名师出高徒，她教出的不少学生都成功地自己开店办企业，事业有成。然而她仍在母校默默地耕耘着，为培养出更多业界成功人士而无私地奉献着。

应倪将自己的教学经验与实践心得汇集成书，不但为了提高自身的审美修养，还为了捕捉时尚的影子。希望这本书能成为时尚和爱美女性的贴身美容化妆参谋，更能为专业人士提高化妆技艺提供较实用的参考。

常言道，看事容易做事难。化妆容易，讲出化妆的道理难，要将化妆的过程和原理编写成通俗易懂的书就更难了。然而，应倪却将这些都变成了生动的现实，我们怎能不感叹后生可畏呢！我们禁不住要大声疾呼，让可畏的后生再多些吧，因为他（她）们是行业的脊梁，是行业的希望！

中国美发美容协会常务副会长

闫秀珍

北京市美发美容行业协会秘书长

李瑞明

2004年2月

魅力容颜

美丽肌肤需要呵护 1

皮肤类型的判断及保养要领 [2]

油性皮肤 [3]

干性皮肤 [3]

普通正常的皮肤 [4]

过敏性皮肤 [4]

洗脸的学问 [5]

特别忙的人怎样保养皮肤 [6]

30秒钟美容法 [6]

乳液和棉片可以应急 [6]



碧斯基因生命素系列

眼部皮肤护理专题 [7]

伤害眼部皮肤的因素 [7]

如何选择眼霜 [7]

眼霜的使用方法 [8]

富锌食物让你更美丽 [8]

选择护肤的最佳时刻 [9]

月经前一周：平衡油脂分泌 [9]

月经期：彻底保湿 [9]

排卵期前一周：简单保养 [10]

排卵期结束：做好美白护理 [10]





2 魅力容颜需要装扮 11

找出面部最有魅力的部位 [12]

展现你细腻的皮肤 [12]

眉毛也可引以为荣 [12]

黑眼珠大眼睛，要讲究“眼睛的化妆” [13]

用好胭脂，使你笑起来更美 [13]

别忽视了你的厚唇 [13]

轮廓好，要讲究发型 [13]

化妆的基础——打粉底 [14]

选择适合自己的粉底 [14]

打粉底的程序 [14]

局部化妆的小技巧 [15]

眉毛不应该“单独行动” [15]

眼睛是心灵的窗户 [16]

唇的描绘 [18]

白领女性快速化妆、补妆宝典 [19]

快速化妆 [19]

补妆宝典 [19]

正确卸妆 不可忽视 [21]

必备的卸妆用品 [21]

卸妆的步骤与方法 [21]



魅力容颜

3 各年龄阶段的妆容 23

青春少女 [24]

纯真自然的淑女妆 [24]

青春靓丽的美女妆 [26]

可爱的芭比妆 [28]

清纯的白雪公主妆 [30]

甜美文静的学生妆 [32]

成熟女性 [34]

独特的味道 [34]

自然端庄 [36]

俏丽的蓝色：成熟 [38]

稳重的茶色：魅力 [40]

老年女性 [42]

端庄大方 [42]

金色贵族 [44]

风韵犹存 [46]

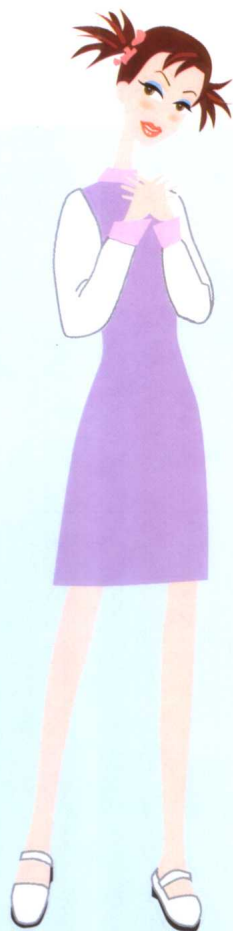
高贵典雅 [48]

各年龄阶段的护肤要点 [50]

20岁以前：注意皮肤的清洁 [50]

20~30岁：预防小皱纹的产生 [50]

30岁以后：加强营养抗衰老 [50]



4 各种场合中的妆容 51

Office Lady [52]

极具亲近感的自然妆 [52]

干练利落的职业妆 [54]

沉静淡雅的透明妆 [56]

会见嘉宾 [58]

高贵大方使你增色 [58]

典雅成熟让你生辉 [60]

质朴自然平易近人 [62]

约会 [64]

倾情美丽 让人陶醉 [64]

“唇”情蜜语 难以抗拒 [66]

烛光映衬下如梦般诱人 [68]



假日居家 [70]

随意休闲 [70]

与美丽约会 [72]

轻松假日 [74]

家中的“玫瑰” [76]

出席宴会 [78]

宴会中最有魅力的女主角 [78]

蓝色激情 [80]

感染力超群的烟熏妆 [82]

参加聚会 [84]

PARTY中最耀眼的女孩 [84]

妩媚动人 尽展浪漫 [86]

光彩照人的美眉 [88]



5 春夏秋冬四季妆容 89

Spring [90]

甜美绿色 [90]

春风拂面 [91]

Summer [92]

沙滩阳光 [92]

夏日风情 [93]

Autumn [94]

秋风送爽 [94]

秋意浓浓 [95]

Winter [96]

冬日情怀 [96]

雪花约会 [97]

四季护肤简明手册 [98]



魅力容颜

6 符合你气质的妆容 99

温柔、文雅、秀气 [100]

机敏聪慧 [101]

★ 俏丽可爱 [102]

艳丽、高贵、典雅 [103]

成熟有韵味 [104]

具有古典美 [105]

充满野性美 [106]

模样招人爱 [107]

健康有活力 [108]

7 风格各异的新娘妆容 109

准新娘的必修课 [110]

加强脸部的保湿 [110]

眼睛、嘴唇和身体的保湿 [111]

准新娘的婚前护理 [111]

时尚简约的新娘 [112]

风情万种的新娘 [114]

纯情可爱的新娘 [116]

新潮前卫的新娘 [118]



美丽肌肤需要 呵护



皮肤类型的判断及保养要领

洗脸的学问

特别忙的人怎样保养皮肤

眼部皮肤护理专题

选择护肤的最佳时刻

皮肤类型的 判断及保养要领



细嫩红润的皮肤本身就很漂亮，使人感到清爽，化妆效果也非常自然，不会过于浓艳。要想取得满意的化妆效果，最好的办法是使皮肤细腻光滑、有生气，这比掌握化妆技巧更重要。

常生粉刺要找出病因；皮肤粗糙应用按摩、润面美容法或营养霜进行治疗；晚上睡觉前一定要彻底卸妆；平时要保持心情舒畅……这些对保护皮肤都是至关重要的。

化妆是为了使你美丽的肌肤更漂亮。皮肤不好虽然可以掩饰，但毕竟只是一种补救措施，如果把全部希望都寄托在化妆上，就好像是为了止痛，一味地吃止痛药而不去查明病因一样。化妆要收到最佳效果必须首先对皮肤进行最佳的保养。怎样才能使皮肤健美呢？首先要认识自己的皮肤：目前自己的皮肤状态如何，属于哪一种类型，长处是什么，缺点在哪里，季节的变化会对它产生什么影响等。如果对这些情况缺乏了解，就不能正确地选择化妆品。认识自己的皮肤是学习化妆的起点，无论时尚潮流怎样变化，这一点是不会改变的。

天一变冷，皮肤就会收缩，防止体温向外散发；天热了，则排出汗液，使皮肤表面冷却，同时分泌皮脂，与汗液充分混合形成一层掩盖物，叫作皮肤膜，它不仅能使皮肤光滑润泽，而且具有杀菌功能。皮肤的构造是那样完美，它为可能遇到的一切情况做好了随时应变的准备，称得上是一台“精密仪器”。你应该设法让它永远顺利地运转，不出现故障。因此，要在了解自己的皮肤，掌握了正确的美容知识，熟悉了化

妆品的性质后，才能进行化妆，这就像不同性质的仪器需要不同性质的润滑剂和防护油一样。

了解了这一点的人，是不会过于依赖化妆品或无视化妆品的。认识一下自己的皮肤吧，这样你就会知道自己需要哪些化妆品，需要多少，应该怎么用。



油性皮肤

无论怎样努力，皮肤总是油光可鉴，还时不时受到小痘痘的困扰，妆面也容易脱落，若置之不顾，会变得粗糙，保养不善还会诱发粉刺。

类型诊断

- 皮肤出油多。
- 有光泽，纹理不细。
- 易生粉刺、小疙瘩。
- 妆面容易脱落。
- 油性皮肤以年轻人居多。

美肤贴士

- 多吃蔬菜水果，少食刺激性食物。
- 多吃含维生素B的食物。
- 保持心情愉快，多参加体育运动。
- 保证充足的睡眠。

● 早晨

净面：使用洁净力强的洗面香皂，而且白天也要洗2~3次。

整肌：用收敛性化妆水调理皮肤油性。

涂护肤膏：使用清爽的护肤膏。



保养要点

● 夜间

净面：由于易受污染，要使用洁净力强的洗面香皂。使用清面刷效果更佳。

按摩：用正确的按摩方法去掉附着在毛孔中的污物，要每天坚持。

化妆水：用调节皮脂分泌的化妆水护理(用脱脂棉蘸化妆水，在面部轻轻扑打)。

营养：用清爽的乳剂柔软滋养皮肤。

干性皮肤

皮脂分泌少，易变粗，长期不加护理会产生皱纹，一定要加以保养。如能经常补充适量的油分和水分，可转为正常皮肤，妆面的附着性也会变得适中。

类型诊断

- 净面后皮肤发胀。
- 皮肤无光泽，手感粗糙。
- 常年无柔软感，天冷时更甚。
- 纹理细，不大出粉刺和小疙瘩。
- 附着力强，不易掉妆。
- 碎皱纹多。
- 皮肤表面看上去像是有一层粉霜。

美肤贴士

- 吸烟过多会引起皮肤粗糙。
- 受暖气影响，皮肤会变得更加粗糙。室内环境不要过于干燥。
- 要使用滋润的护肤膏。
- 定期使用面膜补充水分。

保养要点

● 夜间

按摩：促进血液循环，增进皮肤的生理活动，使皮肤光润美丽。要每天坚持。

面膜美容：提高皮肤湿度，改善血液循环，增强美容剂的渗透性，清除附着在毛孔中的污物，以使皮肤湿润、有活力。

营养：应选用养分多、滋润的营养化妆品，使皮肤有活力、健康。

● 早晨

净面：选用滋润型洁面乳。

整肌：用收敛性化妆水修补，然后用乳液润泽皮肤。

涂粉底霜：要用湿润型的粉底霜，勿使多余的粉底霜残留在皮肤上。粉底霜要涂抹均匀，否则易造成掉妆。



普通正常的皮肤

近乎完美的肌肤，表皮光滑细腻、柔软白皙、清新亮泽，但会随季节的变化而变化，夏季会偏油亮些，秋冬季会偏干燥些，在极干燥的环境或烈日下会出现衰老现象。



类型诊断

- 皮肤红润、光滑。
- 不粗不黏。
- 纹理细腻。
- 化妆后不易因出汗、流泪而掉妆。
- 皮肤类型易随季节变化而变化。

美肤贴士

- 保持心情舒畅，表情不剧烈变化，以维持皮肤松紧适度。
- 充分注意饮食和睡眠，为皮肤创造良好的条件。

保养要点

● 夜间

乳液：润泽皮肤，使之柔软、有弹性。

化妆水：使用足够的营养化妆水，保持皮肤不松不紧。

营养：经常补充适量的油分。



● 早晨

整肌：净面后用收敛性化妆水修整，收紧皮肤。

涂护肤膏：将适合粉底霜的护肤膏在皮肤上涂匀。



过敏性皮肤

过敏性皮肤多见于先天皮肤脆弱者。季节变换或日光照射也会导致皮肤过敏、湿疹，春天要特别注意。过敏性皮肤不宜一次大量使用养护性化妆品，以免皮肤受强烈刺激。初次使用的化妆品一定要先进行试验，确定不过敏后再逐渐增加用量。

类型诊断

- 换季时易生湿疹。
- 水质变化容易导致皮肤异常。
- 怕紫外线，穿化纤衣物易引起皮炎。
- 香味大的挥发性物品易引起皮肤不适。



保养要点

● 夜间

净面：春天特别容易受污染，所以要先用洗面乳剂清洗，然后用乳液滋润皮肤，再使用营养化妆水，增加皮肤的水分，使之健康滋润。

按摩和面膜：待皮肤适应后再进行按摩和面膜美容。

推荐产品：碧斯翠叶芦荟补水（防敏）系列。



● 早晨

整肌：使用保护皮肤的化妆水。

防晒：涂有防晒作用的粉底霜，避免日光伤害皮肤。选用与粉底霜相适应的化妆品。



碧斯翠叶芦荟补水（防敏）系列

洗脸的学问

劳累的工作、紧张的生活之后，洗去一脸的劳顿与疲惫，让肌肤自然舒畅地呼吸，整个人也会靓丽精神很多，回归到自然真实的自己！

● 最佳的洗脸水温：理想的洗脸水温是接近皮肤的温度（35℃左右）。用温度合适的水洗脸，可以使毛孔张开，清洁更彻底，又不伤害皮肤，使其保持良好的弹性和光泽。

● 最佳的洗脸水质：应该以流动的水及干净的毛巾洗脸。井水、泉水、温泉水、矿泉水等中的某些物质可能会伤害皮肤，也不宜洗面奶发挥其功效。所以，流动的自来水是最适合用来洗脸的。

● 最佳的清洁力度：用洗面奶和香皂洗脸时要先在手上充分起泡后再轻轻地涂在脸上（直接涂在脸上会刺激皮肤），不要过于用力，以免伤害肌肤。特别是眼部周围的肌肤，由于老化得较快，清洁时最好用指腹柔和地按摩。

● 最佳的清洁次序：应从妆浓的部位开始清洁，眼睛→眉毛→唇部→颈部，按此顺序洗才不会将其他清洁过的部位又染上化妆品。

你不要以为用了洗面奶，在脸上胡乱涂一下，然后洗掉就万事大吉了。如果你正是这样做的那就大错特错了！洗脸有很多讲究，要让肌肤更美丽、更干净，请按照下面的步骤来做：



1 将头发扎起，准备好一条柔软的毛巾，调好水温。



2 准备好洗面奶，倒入手中揉搓起泡。



3 将洗面奶涂在额头、面颊、鼻部及下腭。从额头开始向两边拉抹至太阳穴；由太阳穴向下绕眼眶打大圈涂抹；自两颊由里向外打圈；由下腭打圈至耳根；由下腭绕嘴部抹至人中，经嘴部推至鼻部，用指腹在鼻尖上打小圈，在鼻梁上上下下拉抹。



4 反复如上步骤两遍，用温水拍打皮肤，将洗面奶彻底洗净。



5 用毛巾蘸干脸上多余的水，切记不要用力擦。



6 拍上化妆水。

洗完脸后，将日间所有的不快乐与失落统统忘记，轻松自在睡个好觉。一夜休整后，第二天的你必定神采奕奕！

特别忙的人

怎样保养皮肤

有些职业女性总是借口“没时间”、“忙”来拒绝装束打扮。其实，忙有忙的办法，只要做个有心人，美丽会始终属于你。特别忙的人至少应当做到下面两件事：清除污垢，经常保湿。这两点就是再忙也应当记在心上。

30秒钟美容法

有一种由纯天然植物制成的精华素，要用注射器计量使用，不多不少取两个刻度，用手涂在皮肤上，涂好以后大约过30秒钟，即被皮肤全部吸收。这是护肤，又是补充营养。它的效力在第二天早晨就会被你感觉到：当你洗脸的时候，会觉得皮肤格外光滑。

皮脂分泌旺盛的人也可以使用植物成分制成的精华素。洗脸后用注射器取两个刻度置于手中，扑在皮肤上，既有按摩效果又能营养皮肤，一举两得。仅此一举，仅用30秒钟，就会使你的皮肤变得清爽滑润起来。

油脂性皮肤的人一熬夜皮肤就更显得油乎乎的。这时也可采用这种办法。再忙，也要请你抽出哪怕30秒钟的时间来照顾一下自己的皮肤，很重要的哦！



乳液和棉片可以应急

如果忙得连30秒钟也抽不出来，那就没有办法了。最后一招儿，请你随身带上一点乳液和棉片，当你要净面时，用棉片蘸上乳液擦一擦。手发干了擦擦手，觉得脸脏了洁洁面，按摩也能用乳液。一切的一切都用这乳液，而且要勤用。这样就可以使你干干净净，且免受干燥之苦。无论是在单位里，还是在火车、飞机上，都可以采用这种乳液进行护肤。



眼部皮肤

护理专题

眼睛是“心灵的窗户”，眼部皮肤的保养和护理非常重要。可以说一个人每时每刻都在眨眼，眼部肌肤极易疲劳、缺水。眼部皮肤是面部皮肤中角质层最薄、皮脂腺分布最少的部位，也是化妆中最重要、最复杂、拉扯次数最多的部位，所以眼部肌肤更是爱美的你重点保护的对象。



伤害眼部皮肤的因素

- 季节因素：全球暖冬现象的加剧使我们的生活环境越来越干燥，加上暖气、空调器的长时间使用，都易使面部缺水，眼部皮肤首当其冲。
- 用眼过度：现代职业女性离不开文件和电脑，再加上阅读大量的报刊，使眼部肌肉极易疲劳，导致眼周皮肤皱纹过早出现。
- 环境因素：环境污染直接导致面部皮肤的伤害，极易使脂质水分流失、皮肤干燥，需特别加以保护。
- 生活方式：生活方式不当也会对眼部皮肤造成伤害，如精神紧张、缺乏睡眠等。应通过饮食调节、情绪调整、合理地安排起居生活，使眼部皮肤保持健康、年轻。

如何选择眼霜

市场上的眼霜大致可分为三类：滋润眼霜、抗敏眼霜、抗老化眼霜。

● 滋润眼霜：适合于秋冬季节和在空调间工作的女性使用，有较好的保湿功效。

● 抗敏眼霜：适宜敏感性、问题性皮肤的女性使用。

● 抗老化眼霜：富含营养成分，油性成分配比高于滋润眼霜，适用于黑眼圈、皮肤显著衰老及干性肤质的女性。

