



新编

# 美容化妆 4000问

刘洪 等编



怎样化妆  
怎样美发  
怎样……

中国纺织出版社

# 新编美容化妆 400 问

刘 洪 等编

中国纺织出版社

(京)新登字 037 号

### 内 容 简 介

本书以实用性、知识性、趣味性为宗旨,采用问答的形式,介绍了日常美容化妆中经常遇到的疑难问题。全书共分三篇:化妆篇、美发篇、美容常识篇。主要内容包括:化妆的基本要求和技法,不同场合和季节的妆扮,各类化妆品的功能及使用方法,如何用化妆技巧弥补先天的不足等;护发美发的方法,选戴假发的常识,新款发型的做法及头发的装饰;内外兼顾的美容方法,不同类型皮肤的护理,纹眉、纹眼线的基本常识等。特别是结合东方人的形体特点,介绍了快节奏生活中省时而经济的美容化妆方法。本书图文并茂,内容易懂、易学。并附有彩色插页 8 页。

本书可供广大消费者,从事美容、美发及化妆的专业人员阅读。

责任编辑:黄崇芬

### 新编美容化妆 400 问

刘洪 等编

\*

中国纺织出版社出版发行

(北京东直门南大街 4 号)

电话:4662932 邮编:100027 中国科学院印刷厂印刷

各地新华书店经售

\*

787×1092 毫米 1/32 印张:9 16/32 插页:8 字数:214 千字

1994 年 2 月 第一版第一次印刷

印数:1—10200 定价:9.80 元

ISBN 7-5064-0968-2/TS·0902

新编美容化妆 400 问

## 前 言

《美容化妆 400 问》是一本较系统、较全面地讲述美容化妆基础知识的书,1990 年出版,受到了广大读者的欢迎。的确,随着人们物质文化生活的不断丰富,社会活动的增加,美容化妆已成为各界女性都有必要了解和掌握的一门基础知识。这使得该书出版后不久即告售罄。

为了进一步满足广大读者对美容化妆知识的渴求,在原书基础上进行了修订,根据近几年来美容化妆潮流的发展,增加了一些更为实用、对读者有指导意义的内容。在化妆篇中,补充了各种类型化妆品的功能及使用方法,影色与亮色的运用技巧,用不同的化妆弥补脸型的不足等内容;在美发篇中,介绍了自己动手做“乱妆”,选戴假发的常识;在美容常识篇中,结合美容、养颜、护肤常识,详细介绍了面膜的种类、性质、功用和操作方法,美容手术的利弊,以及纹眉、纹眼线的基本常识,等等。相信本书介绍的内容可以使读者创造出更加优美而有个性化的妆容。

修订后的本书,更加注重东方人的形体特点,更多地介绍了符合东方人审美观念的化妆方法。

参加本书编写及修订的有梦砚、晓萌、蔚明等同志。书中插图由刘军、刘洪同志绘制;感谢国际美容协会中国分会会员、北京华夏美发美容学校张丽讲师的大力协助。我们衷心期望这本书能在人们寻求和挖掘自身丽质方面起到一定的指导作用。当然,本书未尽完善之处在所难免,谨希读者不吝赐教。

美属于每一个人,而魅力更是讨人喜欢和引人入胜的一种无法抗拒的力量。但愿本书对您有所裨益。

编者

1993年1月

# 目 录

## 化妆篇

1. 女性为谁妆扮? ..... (1)
2. 怎样从化妆看个性? ..... (1)
3. 怎样做到“既要化妆,又要护肤”? ..... (2)
4. 为什么与男友约会时的妆扮应适可而止? ..... (3)
5. 初学化妆易犯哪些错误? ..... (3)
6. 为什么洗澡之后不要立即化妆? ..... (4)
7. 化妆应当避免的几个“不”是什么? ..... (4)
8. 常用的化妆用品有哪些? ..... (5)
9. 什么是化妆的冷暖色? ..... (6)
10. 化妆有哪些原则? ..... (6)
11. 什么是基础化妆? ..... (7)
12. 不同妆容采取哪些化妆程序? ..... (8)
13. 什么样的妆容才娇媚? ..... (8)
14. 化妆怎样表现性格? ..... (9)
15. 化妆自然完美的要诀有哪些? ..... (10)
16. 粉底色与肤色关系如何? ..... (11)
17. 粉底种类知多少? ..... (11)
18. 粉底的作用有哪些? ..... (12)
19. 为什么粉底类型要与皮肤类型相反? ..... (12)
20. 打粉底有何技巧? ..... (13)
21. 怎样选用标准粉底? ..... (15)
22. 怎样用粉底掩饰缺点? ..... (15)

|                           |      |
|---------------------------|------|
| 23. 定妆粉作用有哪些? .....       | (17) |
| 24. 扑粉应当注意哪些问题? .....     | (18) |
| 25. 哪些情况可以不扑粉? .....      | (18) |
| 26. 影色妙用何在? .....         | (19) |
| 27. 亮色应涂在哪些部位? .....      | (19) |
| 28. 化妆应在何种光线下进行? .....    | (20) |
| 29. 怎样平衡左右脸化妆? .....      | (20) |
| 30. 盖斑化妆术怎样操作? .....      | (21) |
| 31. 怎样用粉底霜掩饰雀斑和黄褐斑? ..... | (21) |
| 32. 晚间怎样补妆? .....         | (22) |
| 33. 化晚妆应突出什么? .....       | (23) |
| 34. 胭脂作用有哪些? .....        | (23) |
| 35. 涂胭脂的基本位置在哪里? .....    | (24) |
| 36. 怎样用胭脂改变脸型? .....      | (25) |
| 37. 怎样依脸型涂胭脂? .....       | (26) |
| 38. 怎样用错觉化妆法改变嘴的大小? ..... | (27) |
| 39. 怎样根据颧型使用影色? .....     | (28) |
| 40. 长方脸型怎样化妆? .....       | (29) |
| 41. 长脸型怎样化妆? .....        | (30) |
| 42. 圆脸型怎样化妆? .....        | (30) |
| 43. 枣核脸型怎样化妆? .....       | (31) |
| 44. 瓜子脸型怎样化妆? .....       | (32) |
| 45. 撅嘴的人怎样化妆? .....       | (32) |
| 46. 娃娃脸型怎样化妆? .....       | (33) |
| 47. 怎样用化妆使脸变小? .....      | (34) |
| 48. “太阳镜美人”怎样化妆? .....    | (34) |
| 49. “口罩美人”怎样化妆? .....     | (34) |

|                          |      |
|--------------------------|------|
| 50. 怎样利用化妆突出自己的优点? ..... | (35) |
| 51. 脖子太粗怎么办? .....       | (36) |
| 52. 如何以表情审视化妆? .....     | (36) |
| 53. 怎样检查化妆效果? .....      | (37) |
| 54. 什么是“爱情陷阱”化妆法? .....  | (37) |
| 55. 皮肤较粗如何表现光泽? .....    | (38) |
| 56. 油性皮肤怎样上妆? .....      | (39) |
| 57. 深色皮肤怎样化妆? .....      | (39) |
| 58. 何为梦露式化妆? .....       | (39) |
| 59. 白皙皮肤怎样求完美? .....     | (40) |
| 60. 怎样使妆容显得温柔? .....     | (40) |
| 61. 什么样的妆容讨人喜欢? .....    | (41) |
| 62. 什么样的妆容显得机敏? .....    | (42) |
| 63. 豪放妆特点何在? .....       | (43) |
| 64. 怎样体现妆容的古典美? .....    | (43) |
| 65. 最新流行妆有何特点? .....     | (44) |
| 66. 化妆怎样配时装? .....       | (45) |
| 67. 为什么要卸妆? .....        | (45) |
| 68. 怎样卸妆才彻底? .....       | (46) |
| 69. 怎样选择和使用卸妆用品? .....   | (46) |
| 70. 化妆水作用有哪些? .....      | (47) |
| 71. 乳液用途有哪些? .....       | (48) |
| 72. 九步化妆怎么做? .....       | (48) |
| 73. 早晨化妆做些什么? .....      | (49) |
| 74. 早晨化妆能否做到简便省时? .....  | (49) |
| 75. 快捷化妆怎样操作? .....      | (50) |
| 76. 脸色不好,怎样改变? .....     | (50) |

|                            |      |
|----------------------------|------|
| 77. 感冒伤风时怎样化妆？ .....       | (51) |
| 78. 怎样化好运动妆？ .....         | (51) |
| 79. 为什么节日妆不妨夸张些？ .....     | (52) |
| 80. 节日妆容焦点在哪里？ .....       | (52) |
| 81. 少女妆怎样流露自然？ .....       | (53) |
| 82. 少女怎样化郊游妆？ .....        | (54) |
| 83. 新娘妆扮注意什么？ .....        | (54) |
| 84. 新郎化妆应注意哪些问题？ .....     | (55) |
| 85. 男用化妆品有哪些特点？ .....      | (56) |
| 86. 孕妇应当怎样化妆？ .....        | (56) |
| 87. 30岁女性怎样“去黄”？ .....     | (57) |
| 88. 40岁妇女怎样用色彩掩瑕疵？ .....   | (57) |
| 89. 更年期妇女怎样化妆？ .....       | (58) |
| 90. 中老年女性妆扮注意什么？ .....     | (59) |
| 91. 职业妇女怎样妆扮得体？ .....      | (60) |
| 92. 中年女性怎样画出一双美目？ .....    | (60) |
| 93. 眼部化妆品有哪些？ .....        | (61) |
| 94. 什么是眼妆的色系？ .....        | (62) |
| 95. 眼影色、眼明色、眼显色有何区别？ ..... | (64) |
| 96. 如何运用眼影色彩？ .....        | (64) |
| 97. 化眼妆的基本程序有哪些？ .....     | (65) |
| 98. 不同眼型怎样化眼妆？ .....       | (66) |
| 99. 特殊眼型化妆应注意什么？ .....     | (67) |
| 100. 妆容不同眼妆如何变化？ .....     | (68) |
| 101. 利用眼妆可把两眼拉近吗？ .....    | (69) |
| 102. 怎样掩饰下垂的眼角？ .....      | (69) |
| 103. 吊眼角怎样化眼妆？ .....       | (71) |

|                                     |      |
|-------------------------------------|------|
| 104. 怎样用遮瑕膏掩饰眼袋? .....              | (71) |
| 105. 画眼线为什么讲究颜色深浅? .....            | (72) |
| 106. 怎样用眼线掩饰黑眼圈? .....              | (72) |
| 107. 描画眼线有哪些技巧? .....               | (72) |
| 108. 怎样化三色眼影妆? .....                | (73) |
| 109. 夏季眼妆宜取何种色调? .....              | (76) |
| 110. 怎样使用睫毛卷曲夹? .....               | (78) |
| 111. 怎样涂睫毛液? .....                  | (78) |
| 112. 使用睫毛液应注意什么? .....              | (79) |
| 113. 怎样修剪假睫毛? .....                 | (80) |
| 114. 怎样粘贴假睫毛? .....                 | (81) |
| 115. 怎样用小假睫毛美化眼睛? .....             | (82) |
| 116. 怎样依脸型修眉? .....                 | (83) |
| 117. 不同眉型的效果如何? .....               | (83) |
| 118. 怎样画眉才正确? .....                 | (85) |
| 119. 怎样选择适合自己的眉型? .....             | (87) |
| 120. 怎样检查眉的形状? .....                | (87) |
| 121. 怎样描绘帅气的粗眉? .....               | (87) |
| 122. 怎样化鼻影? .....                   | (88) |
| 123. 如何利用化妆改变宽鼻翼? .....             | (90) |
| 124. 戴眼镜的人怎样化妆? .....               | (90) |
| 125. 戴太阳眼镜的人化妆为什么要顾及镜<br>片色系? ..... | (91) |
| 126. 戴隐形眼镜化妆注意什么? .....             | (92) |
| 127. 怎样选用唇部化妆品? .....               | (93) |
| 128. 口红怎样配衣装? .....                 | (94) |
| 129. 口红为什么要配牙色? .....               | (95) |

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| 130. 涂口红有哪些技巧? .....         | (95)  |
| 131. 怎样以口红改变唇型? .....        | (96)  |
| 132. 快速化唇妆有哪些步骤? .....       | (97)  |
| 133. 怎样洗除口红? .....           | (97)  |
| 134. 使用口红有哪些窍门? .....        | (98)  |
| 135. 怎样制做补妆口红? .....         | (99)  |
| 136. 买口红为什么要注意颜料成分? .....    | (100) |
| 137. 耳朵也要化妆吗? .....          | (100) |
| 138. 怎样依脸型 and 肤色选择耳环? ..... | (100) |
| 139. 耳环怎样配时装? .....          | (102) |
| 140. 怎样贴临时双眼皮? .....         | (103) |
| 141. 为什么像“红脸关公”? .....       | (104) |
| 142. 怎样修指甲才正确? .....         | (104) |
| 143. 怎样选择指甲油的色调? .....       | (105) |
| 144. 怎样涂指甲油? .....           | (105) |
| 145. 怎样依指甲形状涂甲油? .....       | (106) |
| 146. 闪亮甲油适用何种场合? .....       | (107) |
| 147. 为什么廉价甲油伤指甲? .....       | (107) |
| 148. 艺术指甲什么样? .....          | (108) |
| 149. 贴人造指甲应注意什么? .....       | (108) |
| 150. 香水都有哪几类? .....          | (109) |
| 151. 哪种香水适合你? .....          | (110) |
| 152. 怎样挑选香水? .....           | (110) |
| 153. 影响香水魅力的因素有哪些? .....     | (111) |
| 154. 怎样避免众味杂陈? .....         | (112) |
| 155. 什么是洒香水的层次技巧? .....      | (112) |
| 156. 使用香水要不要有所变化? .....      | (113) |

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| 157. 使用香水的常识有哪些? .....   | (113) |
| 158. 如何选用花露水? .....      | (114) |
| 159. 为什么夏季不宜化浓妆? .....   | (114) |
| 160. 夏季适用哪些化妆品? .....    | (114) |
| 161. 夏季怎样避免脱妆? .....     | (115) |
| 162. 冬季化妆色彩有哪些组合? .....  | (116) |
| 163. 大年初一怎样化妆? .....     | (116) |
| 164. 为什么不可迷信疗效化妆品? ..... | (117) |
| 165. 化妆品可引起哪些皮肤病症? ..... | (117) |
| 166. 怎样防止购到伪劣化妆品? .....  | (118) |
| 167. 如何判断化妆品的质量? .....   | (118) |
| 168. 怎样做化妆品斑贴试验? .....   | (119) |
| 169. 怎样预防化妆品过敏? .....    | (119) |
| 170. 化妆品能用多久? .....      | (120) |
| 171. 保存化妆品有哪些原则? .....   | (120) |
| 172. 化妆品的使用为何分季节? .....  | (121) |
| 173. 怎样避免化妆品伤及容颜? .....  | (121) |
| 174. 怎样设计化妆间? .....      | (122) |

## 美发篇

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 175. 美发在美容化妆中的作用是什么? ..... | (123) |
| 176. 怎样依脸型选择发型? .....      | (123) |
| 177. 怎样结合自己的特点选择发型? .....  | (126) |
| 178. 前额与发型有何关系? .....      | (126) |
| 179. 面部有缺点怎样用发型掩饰? .....   | (126) |
| 180. 什么发型给人以清爽之感? .....    | (127) |
| 181. 一种发型能创造出多种形象吗? .....  | (128) |

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| 182. 直发怎样改变发型? .....      | (129) |
| 183. 为什么烫过的头发容易变发型? ..... | (132) |
| 184. 哪些人不宜留披肩长发? .....    | (134) |
| 185. 夏日宜选择哪种发型? .....     | (134) |
| 186. 一头短发可梳出几种发型? .....   | (135) |
| 187. 长发怎样度夏? .....        | (137) |
| 188. 怎样吹出优美自然的长发? .....   | (139) |
| 189. 天气干燥发丝飞扬怎么办? .....   | (140) |
| 190. 挽不成发髻怎么办? .....      | (140) |
| 191. 上班时间如何注意发式? .....    | (141) |
| 192. 新娘怎样准备发型? .....      | (142) |
| 193. 怎样依场合选择发型、发饰? .....  | (142) |
| 194. 发型与服装如何配套? .....     | (144) |
| 195. 缎带可帮你美发吗? .....      | (145) |
| 196. 新潮发型知多少? .....       | (146) |
| 197. 什么是流行与复古结合的发型? ..... | (148) |
| 198. 什么是蜂巢发型? .....       | (148) |
| 199. 自己怎样做乱妆? .....       | (150) |
| 200. 自己烫发应注意什么? .....     | (151) |
| 201. 烫发后为什么要洗头? .....     | (151) |
| 202. 烫过的头发怎样护理? .....     | (152) |
| 203. 哪些人不宜烫发? .....       | (152) |
| 204. 什么是最新烫发工具? .....     | (153) |
| 205. 怎样使用定型摩丝? .....      | (154) |
| 206. 使用喷雾发胶应注意什么? .....   | (154) |
| 207. 假日里怎样染彩发? .....      | (155) |
| 208. 哪些家用物品可用作发卷? .....   | (155) |

|                               |       |
|-------------------------------|-------|
| 209. 吹头发有哪些秘诀？ .....          | (156) |
| 210. 不喜欢的卷发能变直吗 .....         | (158) |
| 211. 染发剂致毒危险怎样预防？ .....       | (158) |
| 212. 为什么染发之前要把头发洗净？ .....     | (159) |
| 213. 为什么染发前要做试验？ .....        | (159) |
| 214. 怎样用洗染香波染发？ .....         | (160) |
| 215. 中年妇女美发注意哪些问题？ .....      | (160) |
| 216. 怎样依发质洗发？ .....           | (160) |
| 217. 怎样使头皮健康？ .....           | (161) |
| 218. 为什么美发品不能“修补”开叉的头发？ ..... | (161) |
| 219. 为什么洗发剂不灵了？ .....         | (162) |
| 220. 头发应当怎样梳？ .....           | (162) |
| 221. 留长发要掌握哪些诀窍？ .....        | (163) |
| 222. 怀孕期如何护发？ .....           | (163) |
| 223. 产后怎样护发？ .....            | (164) |
| 224. 游泳时怎样保护头发？ .....         | (164) |
| 225. 哪些天然物质可护发？ .....         | (165) |
| 226. 怎样选戴假发？ .....            | (165) |
| 227. 怎样按摩头皮？ .....            | (166) |
| 228. 去掉头屑有哪些方法？ .....         | (166) |
| 229. 什么是焗油护发？ .....           | (167) |
| 230. 美发定型能否在家自己施行？ .....      | (167) |
| 231. 头发受损的原因有哪些？ .....        | (168) |
| 232. 为什么头发会脱落？ .....          | (168) |
| 233. 大量脱发是否预示疾病？ .....        | (171) |
| 234. 头发稀疏怎么办？ .....           | (172) |
| 235. 稀发女子宜选哪种发式？ .....        | (173) |

- 236. 为什么护发还需补肾? ..... (173)
- 237. 如何预防黑发早白? ..... (174)
- 238. 维生素对头发有哪些作用? ..... (174)
- 239. 生发产品有几类? ..... (175)

## 美容常识篇

- 240. 你的美容心理属于哪一类? ..... (177)
- 241. 怎样了解自己的皮肤类型? ..... (178)
- 242. 什么是皮肤的三大要素? ..... (179)
- 243. 怎样保持皮肤青春美丽? ..... (179)
- 244. 肌肤保养三要素是什么? ..... (180)
- 245. 如何确定美容法? ..... (181)
- 246. 你的皮肤适用哪种清洁品? ..... (181)
- 247. 怎样按皮肤性质配制清洁液和养颜液? ..... (182)
- 248. 怎样清洁皮肤才正确? ..... (182)
- 249. 怎样洗脸才得法? ..... (183)
- 250. 为什么凉开水洗脸可美容? ..... (184)
- 251. 怎样选用磨砂洗面膏? ..... (185)
- 252. 妆前妆后怎样清洗? ..... (185)
- 253. 男士们为什么要经常刮脸? ..... (186)
- 254. 怎样正确使用清洁霜? ..... (186)
- 255. 怎样使用化妆棉? ..... (187)
- 256. 洗澡时应注意什么? ..... (187)
- 257. 沐浴时怎样美体? ..... (188)
- 258. 沐浴后如何按摩? ..... (188)
- 259. 怎样选择洁肤用具? ..... (189)
- 260. 如何测试皮肤含水量? ..... (190)

|                            |       |
|----------------------------|-------|
| 261. 怎样保证皮肤含水量？ .....      | (190) |
| 262. 润肤油对皮肤有否营养作用？ .....   | (191) |
| 263. 为什么油性皮肤易生痤疮？ .....    | (191) |
| 264. 怎样治疗痤疮？ .....         | (192) |
| 265. 痤疮红印怎样消除？ .....       | (194) |
| 266. 怎样使毛囊感染快些痊愈？ .....    | (194) |
| 267. 油性皮肤要不要用晚霜？ .....     | (195) |
| 268. 长了青春痘怎么办？ .....       | (195) |
| 269. 怎样预防面部“黑头”？ .....     | (196) |
| 270. 激素对皮肤起什么作用？ .....     | (196) |
| 271. 干性皮肤怎样保养？ .....       | (197) |
| 272. 爽肤水能收缩毛孔吗？ .....      | (197) |
| 273. 为什么冷水扑面不能令毛孔收缩？ ..... | (198) |
| 274. 怎样去除体毛？ .....         | (198) |
| 275. 皮肤粗糙怎么办？ .....        | (200) |
| 276. 按摩会使皮肤光滑吗？ .....      | (201) |
| 277. 如何防止表情皱纹过早出现？ .....   | (202) |
| 278. 为什么脸皮薄者易起皱纹？ .....    | (203) |
| 279. 面膜种类知多少？ .....        | (204) |
| 280. 做面膜的基本程序是什么？ .....    | (205) |
| 281. 做面膜后感觉如何？ .....       | (207) |
| 282. 皮肤破损能否做面膜？ .....      | (208) |
| 283. 什么是倒模面膜？ .....        | (208) |
| 284. 蔬菜、水果等能使皮肤美白吗？ .....  | (209) |
| 285. 应该给你的皮肤“吃”什么？ .....   | (209) |
| 286. 怎样用牛奶美肤？ .....        | (212) |
| 287. 什么是鸡蛋美容法？ .....       | (213) |

|                             |       |
|-----------------------------|-------|
| 288. 怎样用蛋壳膜敷面? .....        | (213) |
| 289. 手部皮肤怎样保养? .....        | (214) |
| 290. 怎样配制护手品? .....         | (214) |
| 291. 不同的职业怎样保护指甲? .....     | (215) |
| 292. 怎样用美容手套护手? .....       | (216) |
| 293. 怎样美化你的双腿? .....        | (217) |
| 294. 肘部、脚跟处的皮肤怎样保持柔软? ..... | (217) |
| 295. 怎样护脚迎夏日? .....         | (217) |
| 296. 体育锻炼时怎样保护双脚? .....     | (218) |
| 297. 怎样护理乳房? .....          | (219) |
| 298. 怎样自我健胸? .....          | (220) |
| 299. 怎样矫正乳房大小不一? .....      | (221) |
| 300. 哺乳是否有益于乳房健美? .....     | (222) |
| 301. 为什么皮肤护理毋忘后背? .....     | (222) |
| 302. 腹部皮肤怎样保养? .....        | (223) |
| 303. 如何消除眼部浮肿? .....        | (223) |
| 304. 怎样预防眼角下垂? .....        | (223) |
| 305. 怎样防止眼袋出现? .....        | (224) |
| 306. 怎样消除双下巴? .....         | (224) |
| 307. 炎夏也要护肤吗? .....         | (225) |
| 308. 春季护肤注意什么? .....        | (225) |
| 309. 寒冷季节怎样护肤? .....        | (226) |
| 310. 为什么充足睡眠是美容的基础? .....   | (226) |
| 311. 生活方式对美容有哪些影响? .....    | (227) |
| 312. 户外运动时怎样护肤? .....       | (228) |
| 313. 日常美容怎样省时? .....        | (228) |
| 314. 游泳时怎样护肤? .....         | (229) |