

《新编家庭生活实用书库》

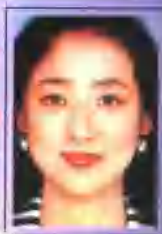
本书编写组 编著



# 实用

# 美容化妆

# 方法集锦



农村读物出版社

新编家庭生活实用书库

# 实用美容化妆方法集锦

本书编写组 编著

农村读物出版社

新编家庭生活实用书库  
**实用美容化妆方法集锦**

本书编写组 编著

\* \* \*

责任编辑 孙丽芬

农村读物出版社出版 (北京市朝阳区农展馆北路2号)  
新华书店北京发行所发行 北京市密云县印刷厂印刷

787×1092mm32开本 6.5印张 150千字  
1996年9月第2版 1996年9月北京第1次印刷

印数 1-15 000册 定价 9.80元

ISBN 7-5048-1967-0/Z·281



## 编辑寄语

在这个充满竞争的快节奏的世界里生活，已不容许人们在生活知识上的贫乏。然而人们已没有太多的时间和精力去对日常生活表示太多的关注，或为此四处询问。对生活知识的占有手段是否迅捷便利，就决定了人们能否在这个世界里活得快乐，活得有尊严，活得有滋有味。

为此，我们约请有关专家编写，以一种全新的概念，建立起家庭生活的咨询自助系统——《新编家庭生活实用书库》，旨在为读者提供足够丰富的生活知识，涉及家庭美容、美食、健身、娱乐、用药、教育子女、美化房间等诸多方面，供读者在家庭生活中遇到问题时随需随用，各取所需，达到咨询、参谋之功效。

您的家庭可以没有一套漂亮的书柜，但绝对不能没有一套实用的生活用书，因为：

**拥有这套书，您就拥有了一顿精神自助餐；**

**拥有这套书，您就拥有了一座生活图书馆。**

04M92/28

## 写在前面的话

通过美容化妆来美化生活、美化自我，使您拥有体现完美个性的仪容，实现您对美的愿望，展现您追求美、热爱生活的精神风貌，我们编写了《实用美容化妆方法集锦》一书。全书分为128个部分，比较全面地介绍了当代美容化妆趋势及多种多样的化妆方法，有机地传授了美容化妆技巧和美容化妆文化。内容有详有略，侧重易懂、易学、实用。除了女性化妆作重点介绍之外，我们还将男士风采美容化妆编写进来，同时附有图表示意，给您以更直观的提示。不同年龄、不同性别、不同职业的人都会从这本书中各取所需，找到适合您的美容化妆方法并掌握它，提高您的化妆水平，提高您的生活质量。愿美在不同的季节、不同的场合陪伴着您。

参加本书编写工作的有（按姓氏笔画为序）：小汇、王丽茹、申冬琴、付小燕、刘芳、李兴春、李金华、李雪梅、陈伟建、吕红军、杨林、杨海清、范晓青、梁淑敏、雷毓华等。

本书在编写过程中曾得到有关专家、美容化妆师的帮助和指导，在此谨致谢意。

书中错误之处，恳请读者指正。

**本书编写组**

1996年8月

# 目 录

## 编辑寄语

## 写在前面的话

|                         |    |
|-------------------------|----|
| 1. 当代流行十大美容化妆法 .....    | 1  |
| 2. 当代新潮化妆技术 .....       | 5  |
| 3. 面部护理与化妆 .....        | 7  |
| 4. 简易化妆法 .....          | 9  |
| 5. 基本化妆法 .....          | 12 |
| 6. 美容化妆基本过程 .....       | 16 |
| 7. 面部化妆一般方法 .....       | 18 |
| 8. 面部化妆要领 .....         | 19 |
| 9. 淡妆与浓妆 .....          | 21 |
| 10. 30 分钟晚妆 .....       | 29 |
| 11. 妩媚动人晚妆 .....        | 31 |
| 12. 画好晚妆八问答 .....       | 33 |
| 13. 女性的春妆 .....         | 34 |
| 14. 女性的夏妆 .....         | 35 |
| 15. 夏季怎样化妆 .....        | 36 |
| 16. 夏季化妆七忌 .....        | 37 |
| 17. 夏季化妆的色彩 .....       | 38 |
| 18. 女性的秋妆 .....         | 39 |
| 19. 秋季化妆品的选择与化妆技巧 ..... | 40 |

|                       |    |
|-----------------------|----|
| 20. 女性的冬妆 .....       | 40 |
| 21. 不同风格的化妆 .....     | 42 |
| 22. 刻画自我形象的化妆 .....   | 47 |
| 23. 不同年龄女性的化妆 .....   | 49 |
| 24. 女性特定时期的化妆 .....   | 51 |
| 25. 中年女性化妆六大要诀 .....  | 54 |
| 26. 怎样掩饰面部斑痣 .....    | 56 |
| 27. 巧妙掩饰方法 .....      | 57 |
| 28. 不同脸型的化妆 .....     | 59 |
| 29. 五官协调的化妆 .....     | 64 |
| 30. 不同容貌化妆要领 .....    | 65 |
| 31. 怎样掩饰面容的先天不足 ..... | 66 |
| 32. 眼睛不美的姑娘怎样化妆 ..... | 68 |
| 33. 戴眼镜女士如何化妆 .....   | 69 |
| 34. 皮肤白皙如何化妆 .....    | 72 |
| 35. 怎样画好摄影妆 .....     | 73 |
| 36. 运动员如何化妆 .....     | 73 |
| 37. 矮胖者的化妆 .....      | 74 |
| 38. 瘦高者的化妆 .....      | 75 |
| 39. 恋爱中的化妆 .....      | 76 |
| 40. 参加舞会的化妆 .....     | 77 |
| 41. 旅游妆的特点 .....      | 77 |
| 42. 运动妆的特点 .....      | 78 |
| 43. 工作妆的特点 .....      | 78 |
| 44. 全面快速化妆 .....      | 79 |
| 45. 特别忙该怎么化妆 .....    | 79 |
| 46. 10 分钟化妆术 .....    | 80 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 47. 10 分钟美容化妆 .....     | 82  |
| 48. 5 分钟简易化妆 .....      | 84  |
| 49. 单点化妆法 .....         | 86  |
| 50. 不同眉型的描绘 .....       | 87  |
| 51. 眉型与脸型最佳搭配 .....     | 90  |
| 52. 眉毛缺陷化妆法 .....       | 92  |
| 53. 怎样修眉 .....          | 93  |
| 54. 怎样描眉 .....          | 94  |
| 55. 画眉关键 .....          | 95  |
| 56. 化妆少拔眉 .....         | 96  |
| 57. 描眉技巧 .....          | 97  |
| 58. 怎样纹眉 .....          | 97  |
| 59. 怎样纹眼线 .....         | 98  |
| 60. 鼻妆化妆技法 .....        | 99  |
| 61. 鼻妆色彩运用 .....        | 100 |
| 62. 鼻毛忌剪拔 .....         | 102 |
| 63. 眼睛化妆技巧 .....        | 102 |
| 64. 眼部化妆色彩运用 .....      | 104 |
| 65. 眼妆类型及化妆步骤 .....     | 105 |
| 66. 画好眼妆的关键 .....       | 105 |
| 67. 眼睑化妆技巧 .....        | 107 |
| 68. 单眼皮变成双眼皮的化妆方法 ..... | 107 |
| 69. 怎样使用眼影 .....        | 109 |
| 70. 不同形状眼睛的化妆 .....     | 111 |
| 71. 特殊场合眼部化妆 .....      | 112 |
| 72. 怎样画眼线 .....         | 112 |
| 73. 眼部化妆操作技巧 .....      | 113 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 74. 眼部缺陷补救技巧 .....    | 115 |
| 75. 戴眼镜女士眼部化妆 .....   | 118 |
| 76. 戴眼镜眼部化妆注意事项 ..... | 121 |
| 77. 怎样掩饰眼部小皱纹 .....   | 121 |
| 78. 怎样卷眼睫毛 .....      | 122 |
| 79. 怎样涂睫毛油 .....      | 122 |
| 80. 粘贴假睫毛二法 .....     | 123 |
| 81. 正确使用假睫毛 .....     | 124 |
| 82. 哪些眼型不宜做双眼皮 .....  | 125 |
| 83. 颊部美容化妆 .....      | 126 |
| 84. 不同脸型的颊部美容化妆 ..... | 127 |
| 85. 棕色在颊红中的运用 .....   | 129 |
| 86. 怎样选择腮红 .....      | 130 |
| 87. 不同脸型的腮红涂抹法 .....  | 130 |
| 88. 额部怎样化妆 .....      | 132 |
| 89. 额部美化方法 .....      | 133 |
| 90. 怎样选择口红的颜色 .....   | 133 |
| 91. 怎样选用口白 .....      | 136 |
| 92. 怎样画唇线 .....       | 136 |
| 93. 怎样涂口红 .....       | 137 |
| 94. 莫让口红渗出唇廓 .....    | 138 |
| 95. 唇膏不宜涂得太满 .....    | 139 |
| 96. 不理想唇的修饰 .....     | 139 |
| 97. 怎样保护嘴唇 .....      | 141 |
| 98. 涂唇膏的学问 .....      | 144 |
| 99. 唇膏不宜常用 .....      | 145 |
| 100. 唇膏不能代替胭脂 .....   | 146 |

|                         |     |
|-------------------------|-----|
| 101. 额部化妆 .....         | 146 |
| 102. 颈部化妆 .....         | 147 |
| 103. 耳部怎样化妆 .....       | 148 |
| 104. 耳部化妆步骤 .....       | 149 |
| 105. 使用香粉五要点 .....      | 150 |
| 106. 指部化妆 .....         | 151 |
| 107. 简洁涂指法 .....        | 153 |
| 108. 指甲不宜常染 .....       | 153 |
| 109. 儿童不宜涂指甲油 .....     | 154 |
| 110. 手背的化妆 .....        | 154 |
| 111. 涂防裂油预先要洗手 .....    | 155 |
| 112. 无色化妆 .....         | 155 |
| 113. 化妆完毕的最后修饰 .....    | 156 |
| 114. 化妆效果 17 项检查 .....  | 158 |
| 115. 香水忌搽在脸上 .....      | 160 |
| 116. 如何洒香水 .....        | 161 |
| 117. 如何选用香水类型 .....     | 162 |
| 118. 卸妆方法 .....         | 162 |
| 119. 卸妆步骤 .....         | 163 |
| 120. 卸口红不要用纸巾 .....     | 164 |
| 121. 不宜用小儿润肤油卸妆 .....   | 165 |
| 122. 讲究化妆工具卫生 .....     | 166 |
| 123. 新郎美容化妆 .....       | 167 |
| 124. 男子美容修饰 .....       | 167 |
| 125. 男子社交活动妆 .....      | 169 |
| 126. 怎样塑造男子个性最佳形象 ..... | 169 |
| 127. 如何选择化妆品 .....      | 174 |

|                    |     |
|--------------------|-----|
| 128. 化妆品不宜乱用 ..... | 176 |
|--------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 附录 美容化妆方法表解 ..... | 177 |
|-------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 1. 面部化妆技巧表解 ..... | 177 |
|-------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 2. 颌部化妆技巧表解 ..... | 179 |
|-------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 3. 鼻部化妆技巧表解 ..... | 182 |
|-------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 4. 眼部化妆技巧表解 ..... | 183 |
|-------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 5. 眉部化妆技巧表解 ..... | 185 |
|-------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 6. 唇部化妆技巧表解 ..... | 190 |
|-------------------|-----|

|                   |     |
|-------------------|-----|
| 7. 指部化妆技巧表解 ..... | 192 |
|-------------------|-----|

|                  |     |
|------------------|-----|
| 8. 颈肩部修饰表解 ..... | 193 |
|------------------|-----|

|                 |     |
|-----------------|-----|
| 9. 耳部修饰表解 ..... | 194 |
|-----------------|-----|

## 1. 当代流行十大美容化妆法

当代世界美容化妆的格调变化无穷，日新月异，其趋势大致由外向型逐步向内向型过渡，在追求动感的同时注意寻求静谧的底蕴，也可以说是时代气息与古典幽雅并存，西方浪漫与东方质朴互补，表现在美容化妆技术上，也是这两种观念的区别与交织。下面即以此为基准介绍当今世界广为流行的 10 大美容化妆法。

### (1) 时代型

用合适的淡妆衬托出化妆者的个性，通过透明自然的妆面体现充满活力的气质。特别是自然得力，给人以鲜明的时代感。这种化妆术适宜于能紧跟时代潮流，适应现代生活节奏，善于表露自己思想感情，不拘于陈规的女性。化妆时粉底要用接近本人肤色的颜色，以乳液型粉底为佳，涂抹均匀后，产生清淨透明的感觉。眼睑用棕系眼影晕染，上下睑缘涂茶色眼影。用棕色眼线笔描眼线，上眼睑中部描得粗一些，下眼睑用棉签将眼线稍加修饰。睫毛膏涂抹要自然，不能看出有明显痕迹。另外，用棕色唇笔描唇之轮廓，再涂以光泽唇膏，用纸巾稍加按压，然后涂以薄薄的棕红唇膏。

### (2) 浪漫型

以清淡的玫瑰水红色调为主，点缀以少许的天蓝、鹅黄，着重体现轻盈、浪漫的韵味。适宜于性格外向热情奔放的女性化妆。着妆时先涂一层极淡的粉底，再轻轻地在双颊处涂

抹粉红色胭脂，用鹅黄敷内眼角，上眼睑可稍向处延伸，逐步淡化，下眼睑紧挨睫毛线收住。用紫罗兰、天蓝或淡玫瑰色眼影轻敷上下眼睑的外眼角。用白色眼影在眉弓及紧靠眉尾的上下沿略加点画。最后画上细细的紫色眼线，其次分别为唇、颊、眉。另外，头发宜梳得蓬松自然些，将额发、鬓角稍稍梳出几缕，使之自然地飘洒在脸庞边。

### （3）梦幻型

此型是专为参加舞会、晚宴等设计的，为了优美动人的旋律和扑朔迷离的气氛相适应，达到情、景、人交融的理想效果，着意造就虚无缥缈的“梦幻”神奇感。化妆时可选择珍珠系眼影和光泽唇膏，使处于动态中的人显得明艳夺目。如果想充分利用灯光的效果，可在画完眼线后，沿下眼睑抹上光泽唇膏，再用棉签轻沾一些绿色化妆金粉涂上去。上眼睑和鼻根凹陷处可涂上棕色，脸缘处深些。从眼向耳根呈放射状涂染玫瑰红系胭脂，离眼越远色越深。用普通的玫瑰红涂口红，再抹光泽唇膏，敷上金粉。另外，再配以缀有亮片、明珠或闪光纤维的礼服，梳一不对称的发型，就更鲜亮闪烁，变幻莫测了。

### （4）运动型

着意通过透亮自然的肤色体现健美，适合于生性活泼，喜爱运动的女性，或可作为运动员的化妆。用透明度高的浅棕色作为粉底，而且最好用耐汗水的水粉饼。颊部用浅桃红等淡色。眼妆宜用棕色，从眼窝染至双眼睑，还可在双眼睑中间薄施金色珍珠系明亮眼影。睫毛染上睫毛膏。用玫瑰红色口红，再薄薄地抹上光泽唇膏。

此妆切忌浓艳的脂粉，以朴素大方，显示化妆者本身的健美，又富有朝气为原则。

### (5) 娇艳型

本型妆束适宜于年轻美丽的少妇，通过鲜艳夺目的颜色体现少妇娇好的仪容，优美的曲线，丰润的肌肤，表现出成熟美。少妇新陈代谢旺盛，肌肉丰满富有弹性，唇、眼等处看上去流润圆美，总是有很妩媚动人的曲线。所以，在化妆时要着重强调眉、眼线、唇廓等处的优美曲线，并施以鲜艳的色彩，唇用大红色，肌肤用白色，睫毛油膏用深黑色，这样显得对比强烈、色调艳丽。另外，再配以大红大紫的暖色衣着，就更加楚楚动人了。

### (6) 甜美型

风华正茂的少女，如果是圆圆的脸庞，再配有一对甜美可爱的酒窝，用此型化妆法则显得尤其美妙绝伦。可以说是青春活力的象征。在此型化妆中，圆形脸庞是表现甜美可爱的主要因素，面颊太瘦的人不宜采用这一化妆法。化妆时，颜色须用带白的粉红、带白的黄色等柔和的色彩，或参照儿童的脸色，以暖色系列为中心，以表现出丰润鲜嫩、热烈活泼的容颜。粉底用白调，再扑上白化妆粉。胭脂用淡粉红色，稍加晕染。眼、唇等部位要描得圆润，唇角要向上画5毫米左右，以表现出笑容可掬的效果。另外，此型化妆要求配上色彩柔和的衣着，并且笑口常开。

### (7) 典雅型

以表现端庄、稳重为宗旨，强调脸部的对称、平衡，尽量修饰面容先天不对称等缺陷。此型化妆适合于成年妇女。化妆时，为求得视觉上的平衡，可用略深的脂粉扑抹偏宽的一侧脸庞，用稍浅的脂粉扑抹偏窄的另一侧。化妆的重点在眉、颊、唇上，以棕色打底，加强黑色眉线，使眉毛显得挺拔有力；用稍浅于肤色的淡驼色粉底作铺衬，再施以朱棕色的赭

红唇膏。此外，再染上黑褐色眼线和棕色眼影。通过以上装扮，使成年妇女在保持雍容典雅气质的基础上，竭力年轻化，着重刻画优美的线条和轮廓，以保持青春活力。

### **(8) 优雅型**

清瘦的面庞，匀称苗条的身材，会给人以优美、高雅的感觉。为了体现这一气质，在化妆时应该把脸型画得稍瘦一点，配色要用同系色彩，保持颜色和谐。可用玫瑰红系的胭脂、口红、指甲油等。眼睛可用蓝、灰、绿等冷色系，表现智慧和沉静感。另外，衣服和围巾宜以冷色系列为中心。此型装扮用于知识分子、外交人员以及经常出入社交场合的女性，会更加符合身份，表现出超凡脱俗的气质和风度。

### **(9) 古典型**

文雅娴静的女性，如具有洁白的肌肤，鸭蛋形或瓜子形脸庞，小巧的嘴唇和苗条纤细的身材，运用古典型化妆法可达到理想的效果。粉底和其它化妆用品均须采用白色系列，发型要求整齐、规则、容易控制。忌做随意的、风卷式的发型。头发不能太直、太卷。眉色宜用黑、灰或黑绿色。眉毛应描细，切忌粗浓。首饰应突出清致、典雅。总之，妆色既要古典化，又不能是净妆，既要表现古典美，又不能打扮成“林黛玉”。

### **(10) 东方型**

与西方人不同，东方女性具有温柔质朴的特点，难怪化妆品中都单列“东方温和型”。东方人喜爱的纯朴柔和的色泽愈来愈焕发出生命力。近年来，西方妇女皮肤色泽的化妆日趋柔和、清新。眼影以绿、黄棕肉等色为主。双颊及唇乐用肉色、淡玫瑰红、铜、蜂蜜等色，力求表现东方美。东方型化妆的具体办法是：

1) 用淡而柔和的黑色眉笔画清楚下睫毛的轮廓,眉笔色要和下眼皮的褶皱自然融合。

2) 下眼皮至眼角部,用眉笔画后涂一些银灰色粉末。

3) 用黑色眉笔在上眼皮至外眼角处轻轻涂匀,不留痕迹。

4) 上眼皮涂上珍珠红眼影,与眉笔涂抹部分巧妙结合。

5) 用黑色眉笔描画出下眼皮眼角的轮廓。

6) 用眼线液将睫毛弄直并且分开。

7) 用珍珠粉红色腮红涂抹在相应的部位。

8) 用红色唇笔画唇的轮廓,再用粉红色唇膏涂唇。

## 2. 当代新潮化妆技术

化妆潮流变幻多端,花样迭起,发展迅速,从下面提供的几种化妆手法中,我们可以略知一二。

### (1) 感官美容法

由法国一家化妆品公司推出,其主旨是使顾客首先在感觉器官上得到舒解效应。将美容室布置成淡蓝色,灯光也是柔和的浅蓝色,让顾客精神情绪平和安稳后,悠然奏响特别创作的音乐,使人进入一个飘然深邃的境界,这时顾客的视听感官完全松弛自如,美容师即开始在顾客脸部、颈部进行按摩并施用化妆品,使顾客在安详的状态下,自然地吸收滋养,达到美容效果。

### (2) 前卫美容术

前卫美容术又称“活入绘画”,这是目前欧美流行的一种新潮化妆法。其方法是,化妆师将顾客人体当作画布,直接在人体皮肤上绘画,以色彩表现并且代替衣饰,具体操作过程:先将黑色淡淡地涂在人体上作底色,再用不同的色彩画

出各种花纹和图案，最后在图案上贴上钮扣、亮片、珠宝等。化妆后，尤其是在灯光下，常可达到真假难辨的效果。

### （3）幻彩化妆法

该法与上述“前卫美容术”有相似之处，也是一种绘画相结合的化妆。其不同点是，这种化妆法是让顾客穿无袖或袒胸露背的衣服，借以扩大化妆的范围，同时要求衣服的颜色、款式与所画图案花色比较协调。将图案、花纹画在人的脸上（颊上额上）、身上（手臂、前胸与后背），以起到美化的作用。

### （4）女强人妆束

由于妇女在事业上不断有建树，一些“女强人”成为众人瞩目的对象，于是女强人的特有妆束就应运而生。化妆方法：在打好底色后，从耳上部经由颧骨，斜向嘴角涂一道红色，这可使脸庞更富有棱角，突出个性，再将头发向后挽起，配上一副方框眼镜，给人一种事业型强的感觉。

### （5）染发新招术

染发作为美容化妆的一个组成部分，近年来又有新兴的招术，现在流行的一种新潮发术，一改过去的单色染发法，而变为多彩染发，即把头发染成一缕蓝、一缕红、一缕金黄，使头发色彩纷呈、绚丽夺目。

### （6）美甲新花样

近几年来，指甲这一微小部位的化妆亦不断花样翻新，不仅染指甲的色彩变得更加丰富，除红色外，还有蓝色、紫色，甚至有金黄色、银白色，而且有别出心裁，将钻石镶嵌在指甲上，熠熠生辉，光亮无比。

### （7）最新美容化妆技术——趋向自然型

1) 粉底薄而柔和。在进行必要的洁肤护肤后，选择最接