

现代少女丛书

女性

美的造型设计



第一辑 现代少女丛书 拥有的书

- 动人的外在美
- 特殊情况下的化妆
- 穿着与饰物
- 穿什么衣服来掩饰身体的缺陷

· 海南摄影美术出版社 ·

现代少女丛书之六

女性美的造型设计

陈二 编

·海南摄影美术出版社·

中国·海口

责任编辑:吴敬群

封面设计:丽萍

现代少女丛书之六
女性美的造型设计

陈二 编

海南摄影美术出版社出版发行

(海口市海甸岛沿江三路大龙墅 A-11 号)

广东省新华书店经销

广东科普印刷厂印刷

开本 850×1168 毫米 1/32 4.25 印张 80 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数:1-10000 册

ISBN7-80571-872-5/J·747

定价:6.00 元

前 言

德国哲学家康德曾问他的朋友：“何谓美？”朋友回答：“所谓美，就是能给人快感，又能鼓舞人们灵魂之力量。”可是美不仅系于一张漂亮的脸蛋，而是全身散发出来的一种迷人气质，教人看了雀跃不已，心情愉悦。

那么，如何在既有的限制下，让自己变得更漂亮、更美丽、更动人呢？除了要经常保持愉快的心情，摄取均衡的饮食，以及适当的运动外，还得注意皮肤的清洁保养，并注重穿着打扮，才能创造出耀眼的整体美。

其实现代人对美的界定已是越来越宽容了，举凡独特的衣着品味、洁净细致的皮肤、亮丽不俗的化妆、纤细合度的身段、优雅的举止，甚至一肩飞扬的秀发，都可以是美的焦点。只要你懂得如何突显自己的特点，修饰自己的缺点，便可在照

来攘往的人群中，成为一颗亮眼的明星。

本书即依动人的外在美，健康就是美，化妆的技巧，穿着与饰物及穿什么衣服来掩饰身体的缺陷等方面论述。针对美的条件道出要领所在，只要配合身分，把握得当，便能掩瑕去疵，渐臻美观。希望每位女子都能展现美的气息与活力，成为内外双修、风采动人的窈窕淑女。

目 录

动人的外在美

适当的穿着打扮	(2)
化妆之真谛	(2)
高雅的妆扮	(3)
正确坐立行动的姿势	(3)

健康就是美

运动	(10)
保持健美的身材	(11)
减肥体操	(15)

化妆的技巧

化妆前应有的认识

怎么选购化妆品	(23)
天然的美容圣品	(24)
怎样保管化妆品	(25)
利用基本化妆的技巧	(26)
化妆时应从那里先着手	(27)

化妆品的用量	(28)
粉底涂法	(29)
创造你漂亮的鼻子	(30)
强调颧骨会更可爱	(32)
使下颚看起来有精神	(33)
利用技巧掩饰疲劳或老化现象	(34)
利用底妆使脸型接近蛋形	(36)

腮红与扑粉

用腮红要沿着颧骨的构造	(37)
扑粉不要用得太多	(38)

整理眉型的技巧

眉毛要一根一根地画上去	(40)
修出最理想的眉型	(41)

眼影、眼线、假睫毛

打眼影可使眼睛明媚动人	(44)
如何画眼线	(45)
美化睫毛的方法	(47)

涂口红的艺术

口红的色调与个性类型	(57)
口红色彩配合例	(57)

特殊情况下的化妆

参加派对或晚宴时	(60)
参加婚礼时	(61)
要掩饰黑斑、雀斑时	(62)

如何对付青春痘	(64)
戴眼镜时的化妆	(64)
如何使单眼皮成为双眼皮	(66)
香水的认识	(69)
如何选购香水	(70)
如何使用香水	(72)

穿着与饰物

如何表现服装美	(76)
要有个人独特的风格	(77)
如何买到价廉物美的衣服	(78)
女性最佳的服饰	(81)
怎样购买饰物	(88)
如何佩戴饰物	(89)
打扮的助手——饰物	(90)

穿什么衣服来掩饰身体的缺陷

上半身长的人	(99)
臀部低垂的人	(99)
臀部大的人	(100)
臀部小的人	(101)
身材高大的人	(102)
矮小的人	(104)
肥胖的人	(105)
削瘦的人	(107)
脖子又粗又短的人	(108)

脖子太长的人·····	(109)
脖子有皱纹的人·····	(110)
胸部太小的人·····	(111)
胸部太大而下垂的人·····	(112)
胸部不平衡的人·····	(114)
腰部粗大的人·····	(114)
下腹突出的人·····	(116)
大腿粗的人·····	(117)
膝盖不雅的人·····	(117)
小腿粗大的人·····	(118)
脚踝粗的人·····	(119)
O脚·X脚的人·····	(120)

动人的外在美



适当的穿着打扮



我们一提到“化妆”两字就立刻想到脸部的化妆。但真正的化妆的意义不仅限于一张脸，而是指全身各部份都得加以修饰之意。有些人（尤其是年轻的女性）尽管把一张脸化妆得很别致，但粉颈一点都没有名符其实的下一点粉化妆一番。当我们化妆脸部的时候也应该同时把颈部与耳朵都保持干净与化妆，否则尽管您带了一对惊人的宝贵耳环还是等于零。由于耳环过于漂亮而不对称，反而耳朵不干净的一块污点更明显就弄巧成拙得到反效果了。

化妆之真谛

使用过洗脸乳膏或油质雪花膏之后的擦拭必须先用纱布擦拭干净，然后用蒸热的湿毛巾充分擦拭好了之后涂上化妆水。再涂粉磨研等等。假定是参加结婚或其他喜事的宴会您可以艳妆也无所谓。但必须能与所穿的衣服相配合。但是如果所穿是普通外出服，或者是该会场使用间接受照明时，不妨把眉毛画浓或眼眶加画一点。但遇到聚会场所狭小就要避免浓妆了。

有些妇女不论平时或外出都喜欢浓妆：眉毛画浓，涂上一大堆口红，脸颊也涂得不能再红与眼眶涂黑。好像是一幅彩纸拼凑

而成的洋娃娃。所以我们还是谨慎点好！因为女性对于化妆是每天的必需课程之一，所以有时难免淡一点，或浓一点。我们必需面对镜子自己加以检点。化妆本来就是一种“弥补缺陷”的工作，这是化妆的真谛。

高雅的妆扮

从前凡是参加葬礼时与会者一律不可涂口红。但最近的倾向是慢慢走向可以淡淡涂上一层很薄的口红，似乎感觉得出或意识不出来的程度。这也许是在一种疲惫不堪的脸上如果加上现不出来的化妆就格外增加悲悼的气氛吧！但像这种场合中您必须留意化妆，止于使他人感觉不出来的程度，高雅地化妆，避免浓妆艳服才是具有待人接物的高度涵养者也。

正确坐立行动的姿势

想检查你的姿势，请把你的头、肩、臀、腿及脚跟都靠在墙上，若你的姿态好，则你的腰身与墙壁间，应该只有一个手掌的厚度。另外，自耳朵、经肩的中央而至足踝，也应该成一直线。

姿态不良的普通原因是懒散，另外则是由于健康欠佳，睡眠不足，饮食失调，运动不够以及衣服不合身材，鞋子太小或鞋跟不适等。要想研究站、坐及行走时的正确姿势，请看以下的叙述。

正确的坐立走姿势，使人看起来顺眼，这也是散发魅力的一门学问。



站 姿

良好的站姿，本来就是最令你感觉轻松舒服的一

种姿势，切忌生硬及紧张，这里是一些正确站姿的原则：

美的姿势：

一只脚略前，一只脚略后。前面那只脚的后跟，似乎轻轻向另一只脚的后背靠拢，后脚的膝盖也轻轻向前脚的膝后靠拢。两条腿是很贴近的，膝部是微弯的。这样站，不但姿势美，看起来你的双腿和脚都好像突然长得好看了。

1. 站时尽量伸直你的全身。

2. 使体重平分在两脚上，脚趾对着正前方。

3. 挺胸。

4. 肩部收松，并保持平直。

5. 保持头部尽量的高，好像是顶住天花板似的。

6. 下颚应抬起，但向后收。

7. 保持小腹平直。

8. 收紧臀部，好像你要从一个小洞中滑过去一样。

9. 两臀自然下垂。

错误的姿势：

两脚分开，重心平均分配在两脚上。

两脚平行，或是两脚贴在一起。

这些姿势叫你看来像个男人，或是士兵。

坐 姿

坐的姿势，除了要保持腿部的美以外，背部也要挺直。不要像驼子一样，弯胸曲背。椅子如



扶手时，不要把双手平放在椅子的扶手上，好像老太婆般安详的坐着，显出老气横秋的样子。

要想坐得舒适美观，首先椅子的高度应该适中，如果两脚悬空，表示椅子太高；膝盖齐腰，表示椅子过低。以下是一些有关坐姿的原则：

1. 尽量向后坐，要使臀部及腰身下部靠在椅背上。

2. 双膝并拢，并使两脚尽量靠近。

3. 若想站起来，应使身体上部保持挺直，如欲在坐着的时候倾身向前，记住须从臀部开始弯曲，上身则保持挺直。

4. 保持腰部平直，头部及胸部抬起，肩部则予放松。

5. 当坐下或起立的时候，一脚略在他脚之后，并用接近椅子的一只脚支持体重。不要扑咚一声的坐下去，也不要利用双肩的力量使身体站起来。



走 姿

正确的走姿

要想学习高雅的走姿，先请你练习下列原则，直至熟能生巧。

1. 身体要直，但须放松。

2. 用大腿引导步伐，并且放松膝盖，不可僵硬。

3. 小腿平直，足趾指向正前方。

4. 落脚时，先以足跟着地。

5. 步伐要调和而且平均，避免过大或小。

上下楼梯的姿态，与步行的原则一样，唯一要注意的是，上楼落脚时，脚面要保持水平，同时要用大腿的肌肉推动身体上升；下楼时，身子稍微偏向一侧，才能显示出女性的文雅。

上 楼

错误的姿势：

身体向楼梯倾斜，臀部翘起。

美的姿势：

身体自然地向上挺直，头平正，整个身体的重心一起移动。

下 楼

错误的姿势：

低头，抓紧扶手，注意着每一级楼梯。

美的姿势：

走到楼梯前面的时候，要停一停。往下看看楼梯，用眼睛看，并非低着头猛瞧。好啦，现在下楼啦，尽量少再用眼睛看着楼梯。能完全不用扶手最好。为着避免摔倒，你可以用你的脚去感觉每一步的距离。这样做，开始也许有点困难，但却值得你去练习的。

上 车

错误的姿势：

伸出头来，艰难地把身体钻出来。

美的姿势：

先伸出一只脚，站稳后，让身体徐徐升起。

拿 伞

错误的姿势：

把伞当作手杖般，把伞头放在地上。

美的姿势：

把伞拿起，离地。或是轻轻夹在腋下，使伞与身体成一个角度。

拿手提袋

错误的姿势：

懒洋洋地挽着，拖着，像拖一只小狗。

紧紧地夹在腋下。

美的姿势：

轻轻拿着，放在臂弯里，就跟你很爱这个手提袋似的。

正确的坐立走姿势，使人看起来顺眼，这也是散发魅力的一门学问。