

护肤养颜

化妆手册

HUFUYANGYANHUAZHUSHOU

宁 珊 主编



四川科学技术出版社

护肤养颜化妆手册

宁 珊 主编

四川科学技术出版社

护肤养颜化妆手册

主 编 者 宁 珊
责任编辑 候矾楠
封面设计 韩健勇
版面设计 翁宜民
责任校对 康永光 叶 战 郑 尧
责任出版 李 琨
出版发行 四川科学技术出版社
成都盐道街 3 号 邮码 610012
开 本 787×1092 毫米 1/32
印 张 10 字数 212 千
印 刷 彭山彩印厂
版 次 1998 年 8 月成都第一版
印 次 1998 年 8 月第一次印刷
印 数 1—5000 册
定 价 10.50 元
ISBN 7-5364-3956-3/R·873

- 本书如有缺损、破页、装订错误，请寄回印刷厂调换。
- 如需购本书，请与本社邮购组联系。
地址/成都盐道街 3 号
邮码/610012

■ 版权所有·翻印必究 ■

前 言

记得几年前,常在一些时装店和化妆品商店的橱窗上看到这样一句流行语:“当温饱已成为过去,人们必将开始新的追求。”今天,生机勃勃的化妆业和林林种种的美容化妆品就证明了这一点。

人人都在追求美,哪一位女士不想自己有一副花容月貌。然而,天生丽质的女子实在太少,化妆于是成为女性追求美的一种手段。化妆可以使容貌姣好的女性更加妩媚动人,化妆更可以使相貌平平的女性变得雅韵舒展。化妆是一门女士们永远也不会厌倦的话题。

从古至今,美容化妆都是一种十分普遍的现象,化妆已经成为今天的女性文化的重要组成部分。更重要的是,美容化妆如今已经成为一门蓬勃向上的热门产业。林林种种的美容化妆品及形形色色的美容化妆工具摆在我们的面前,如何选择最适合自己的化妆品和工具呢?化妆有哪些基本要求和基本技术呢?如何化妆才能充分展示自己的优点和魅力呢?这正是本书要回答的中心问题。

是的,人人都可以动人,人人都可以有魅力,这不是美丽的谎言,更不是自我安慰,因为每一个人都有自己的光彩之处。也许,这本手册就能帮助您找到您的亮丽点。

拥有美丽：女性永恒的话题

——写在《护肤养颜化妆手册》之前

几年前，一些化妆品商店和时装店的橱窗上总喜欢贴上这样一句颇有预见性的流行语：“当温饱已成为过去，人们必将开始新的追求。”今天，生机勃勃的化妆业和林林种种的美容化妆品至少从某一方面证明了这一预见的正确。

人人都在追求美，哪一位女士不想自己有一副花容月貌。然而，天生丽质的女子实在太少，化妆于是成为女性追求美的一种手段。化妆可以使容貌姣好的女性更加妩媚动人，化妆更可以使相貌平平的女性变得雅韵舒展。目前最流行的不就是“包装”么？化妆就是自我“包装”的最好方式。化妆是一门女士们永远也不会厌倦的话题。

从古至今，美容化妆都是一种十分普遍的现象，化妆已经成为今天的女性文化的重要组成部分。更重要的是，美容化妆如今已经成为一门蓬勃向上的热门产业。林林种种的美容化妆品及形形色色的美容化妆工具摆在我们的面前，如何选择最适合自己的化妆品和工具呢？化妆有哪些基本要求和基本技术呢？如何化妆才能充分展示自己的优点和魅力呢？如何弥补自己容貌上的遗憾呢？这正是本书要回答的中心问题。

是的，人人都可以光彩动人，人人都可以拥有美丽，这不是美丽的谎言，更不是自我安慰。因为每一个人都有自己的光彩之处。也许，这本手册就能帮助您找到您的亮丽点，找回属于您自己的那一份美丽。

目 录

化妆常识与化妆品

化妆是一门艺术	(2)
化妆与整体协调	(3)
年龄与化妆技巧	(4)
美容化妆品与工具	(6)
选择化妆品	(6)
日常化妆用具	(8)
各类化妆扫及其使用	(9)
化妆水	(11)
乳液	(12)
美容液	(13)
收缩水	(13)
洁肤品的选择	(14)
洁面清洁剂的选择与使用	(15)
香皂和水	(16)
洁面乳霜	(16)
紧肤露	(17)
粉底霜的种类及使用	(17)
选用粉底霜有窍门	(19)
脱屑用品与皮肤养护	(19)

使用磨砂膏的方法	(20)
面膜	(21)
面膜种类及功效	(22)

芳香剂与芳香美容

有美容效果的天然植物	(23)
植物油精与芳香疗法	(24)
植物芳香精油与指压美容	(26)
香水的使用	(27)
选择自己的个性香水	(28)
老年人选用护肤化妆品的方法	(30)
早晨选用的化妆品	(30)
纯甘油护肤的技巧	(31)

洁面与敷面

洁面奶清洁面部	(32)
日常洁肤程序	(33)
洁面方法	(34)
洁面用水有讲究	(35)
每天洁面的次数	(36)
深层洁肤方法	(36)
蒸汽护理	(37)
简易蒸脸	(38)
保持肌肤鲜嫩的敷面保养	(39)
敷面的原则	(39)

敷面的步骤	(40)
市售敷面剂及其使用	(41)
面膜及其类型	(42)
不同用途的面膜	(43)
不同功能的天然面膜	(43)
中药面膜与美容	(46)
换肤	(46)
漂面	(47)

化妆技巧 ABC

化妆的基本原则	(48)
化妆的基本步骤	(49)
涂抹化妆品有讲究	(51)
化妆的基本步骤：底色	(52)
基础化妆重点	(52)
基本化妆法	(53)
用定妆粉方法	(54)
不适用香粉的情况	(55)
基础化妆 43 诀	(56)

常用快速化妆法

四分钟化妆术	(62)
自然快捷的化妆术	(63)
用手指和笔的快速化妆法	(64)

美容化妆一点通

淡妆——最好的化妆法	(66)
春天的化妆法	(67)
夏天的化妆法	(68)
秋天的化妆法	(69)
冬天的化妆法	(69)
早晨美容化妆步骤	(71)
早晚护理很重要	(72)
不同肌肤有不同化妆法	(72)
充满知性与信赖感的化妆	(74)
成熟且具女士味的化妆	(75)
清纯优雅的化妆	(75)
质朴感的化妆	(76)
流行亮丽的化妆	(77)
行动派的化妆	(77)
色彩繁多的化妆	(78)
东方型化妆技巧	(79)
化新潮妆	(80)
化青春妆	(80)
化梦幻妆	(81)
化浪漫妆	(81)
化冷俏妆	(82)
化野趣妆	(83)
少女化妆技巧	(83)

化淑女妆	(84)
化新娘妆的技巧	(85)
化摄影妆的技巧	(86)
化少妇妆	(86)
化俊妞妆	(87)
化情恋妆	(87)
化学院妆	(88)
化事业妆	(88)
化职业女性妆	(89)
化晚宴妆	(90)
化舞会妆	(91)
化明星妆	(92)
戴眼镜与化妆	(92)
夏天不掉妆的方法	(94)
中年妇女的化妆技巧	(95)
化妆与“好运”	(96)
脱妆的防范与处理	(98)
改妆的技巧	(99)
补妆的窍门	(100)
卸妆的方法	(100)
最基本的保养法：彻底卸妆	(101)

美丽的焦点：眼部化妆

眼部化妆：点与面的组合	(103)
眼影的化妆技巧	(104)

眼睛的化妆步骤·····	(105)
小眼睛的化妆技巧·····	(106)
凹陷眼窝的化妆法·····	(107)
单眼睑的化妆技巧·····	(108)
黑眼窝的化妆技巧·····	(109)
画好眼线的方法·····	(110)
眼睛的快速美化法·····	(110)
眼睛的护理与保养·····	(112)
眼睛的护理良方·····	(113)
开双眼皮有要求·····	(114)
睫毛膏睫毛夹的用法·····	(114)
睫毛膏的颜色·····	(115)
涂睫毛油的方法·····	(115)
贴假睫毛的方法·····	(116)

新月如钩：眉的化妆

双眉的魅力·····	(118)
造型的关键：眉·····	(118)
修眉的技巧·····	(120)
修整眉型的方法·····	(121)
画眉的技巧·····	(122)
理想眉型的画眉技巧·····	(123)
长脸型人的画眉技巧·····	(124)
圆脸型人的画眉技巧·····	(124)
眉毛不理想的修饰与化妆·····	(125)

眉笔的选择与用法·····	(126)
眉刷及其使用·····	(126)

面部造型：鼻子的化妆

鼻梁低陷的化妆法·····	(127)
通过化妆使长鼻子显短·····	(128)
短鼻子显长的化妆·····	(128)
宽大鼻翼的处理技巧·····	(129)
窄小鼻翼的化妆技巧·····	(130)

灼人的红莲：唇的化妆

嘴唇的魅力·····	(132)
唇膏涂法及其色泽·····	(133)
唇膏颜色与表现力·····	(133)
基本色与添加色·····	(134)
唇膏的类型·····	(135)
唇膏的功用及种类·····	(136)
唇线笔及唇刷·····	(137)
漂亮口唇的前提：了解自己的唇形·····	(138)
涂唇膏的原则·····	(139)
漂亮口唇的秘诀·····	(139)
嘴唇化妆的步骤·····	(140)
涂唇膏的技巧·····	(141)
改善嘴唇的状况有技巧·····	(142)
有皱纹的嘴唇怎样涂唇膏·····	(143)

厚嘴唇画薄有方法·····	(144)
薄嘴唇显得丰满的处理·····	(146)
平直嘴唇涂唇膏的技巧·····	(147)
尖突嘴唇的化妆处理·····	(147)
上唇瘪的修饰矫正技巧·····	(148)
矫正嘴角下挂的唇型·····	(148)
将小嘴画大的方法·····	(150)
将大嘴画小的方法·····	(150)
加强嘴唇的立体感·····	(151)
不对称的嘴型的化妆技巧·····	(152)
不同唇形的化妆技巧·····	(153)
唇型修整技巧·····	(153)
唇形改善法·····	(154)
冬季唇部保养·····	(155)

桃花人面：面颊的化妆

面颊的化妆步骤·····	(157)
底色及其效果·····	(158)
粉底涂抹法·····	(159)
化妆掩盖雀斑·····	(160)
用化妆弥补面颊缺陷·····	(161)
面红的涂抹要诀及其表现力·····	(162)
涂面红的方法·····	(163)
用面红表现脸色健美·····	(164)
使用装饰性面红的方法·····	(165)

黑皮肤适用的面红色泽·····	(166)
白皮肤适用的面红·····	(166)
颧骨宽大凸起适用的面红·····	(166)
用面红矫正长脸型·····	(167)
面红矫正圆脸型·····	(168)

不同脸型的化妆

椭圆形脸的化妆技巧·····	(169)
方型脸的化妆技巧·····	(169)
削瘦脸脸的化妆技巧·····	(170)
圆形脸的化妆技巧·····	(171)
长形脸的化妆技巧·····	(172)
钻石型脸的化妆技巧·····	(173)
心型脸的化妆技巧·····	(173)
改善面形化妆妙法·····	(174)

面部化妆障碍及其处理

早晨眼睛浮肿的处理·····	(177)
肿眼皮的化妆技巧·····	(178)
美容大敌——黑眼圈和眼袋·····	(179)
黑眼圈化妆法·····	(180)
消除黑眼圈·····	(180)
预防黑眼圈·····	(181)
出现眼袋的处理·····	(182)
清除暗疮·····	(183)

防治“青春痘”的方法·····	(183)
防止皮肤出现“黑豆”的方法·····	(184)
清除黑头·····	(185)
治理雀斑·····	(186)
治疗黑斑需对症下药·····	(187)
防止紫外线伤害·····	(187)
掩饰老态的化妆窍门·····	(188)
产生皱纹的原因·····	(189)
预防和消除皱纹·····	(190)
预防皱纹的洁面法·····	(190)
预防皱纹的按摩法·····	(191)
脸上出现皱纹的养护方法·····	(191)
眼角皱纹的临时掩饰法·····	(192)
穴位护肤除皱·····	(192)
掩饰面容憔悴有技巧·····	(193)
遮住岁月痕迹·····	(194)
颈脖皮肤偏黑的处理·····	(195)
毛孔粗大的起因及护理法·····	(195)
皮肤毛孔粗大的护肤法·····	(195)
鼻头皮肤潮红的处理·····	(196)
解决肌肤烦恼的小技巧·····	(197)
令你瞬间回复青春的美容要点·····	(198)
中国的传统美容法·····	(200)
中草药与美容·····	(201)

美容化妆与护肤

皮肤的构成·····	(203)
皮肤的作用·····	(204)
皮肤颜色与遗传因素·····	(205)
皮肤类型的自我测定·····	(206)
自测自己的肤质·····	(206)
女性的皮肤与激素·····	(209)
酸碱平衡对皮肤的影响·····	(210)
日常生活中的皮肤保养法·····	(210)
保护皮肤的方法·····	(211)
皮肤青春长驻有技巧·····	(212)
保持皮肤的娇嫩柔美·····	(213)
水分对皮肤润洁光滑有益·····	(214)
预防皮肤粗糙、发干的方法·····	(214)
滋润皮肤的方法·····	(215)
早晨：来一次特别料理·····	(215)
早晚护肤很重要·····	(217)
影响皮肤健康的不良生活习惯·····	(217)
干性皮肤的保养法·····	(218)
中性皮肤的保养法·····	(219)
油性皮肤的保养法·····	(219)
春季皮肤护理·····	(220)
夏季皮肤护理·····	(221)
秋季皮肤护理·····	(222)

冬季皮肤护理·····	(223)
环境污染的地区的护肤法·····	(225)
高原地区的护肤法·····	(226)
日光浴后的皮肤护理·····	(226)
日晒过度后的皮肤护理·····	(227)
游泳后的皮肤护理·····	(227)
旅游中保护皮肤的方法·····	(228)
运动中的皮肤保护·····	(228)
青春期的皮肤护理·····	(229)
中年妇女的皮肤保养·····	(230)
老年人的皮肤护理·····	(231)

沐浴与美容

正确的洗浴是美容的核心·····	(233)
沐浴液与美容·····	(234)
泡浴令肌肤分外娇嫩·····	(235)
淋浴器具·····	(236)
发挥沐浴最佳功效的要诀·····	(237)
选择合意的沐浴方式·····	(237)
生理期的沐浴方式·····	(238)
夏天的几种沐浴方法·····	(239)
浴后程序·····	(240)
沐浴中的禁忌及应做的事·····	(240)