

北方妇女儿童出版社



现代最佳

女子美容法

现代最佳女子美容法

孙晓梅 编著

北方妇女儿童出版社

现代最佳女子美容法

孙晓梅 编著

北方妇女儿童出版社出版
吉林省新华书店发行
延边新华印刷厂印刷

787×1092毫米32开本 4.875印张 83,000字数
1987年7月第1版 1987年7月第1次印刷
2插页 印数1—37,640册
统一书号: 8377·67 定价: 1.35元

前 言

美容是人们美化生活的一个方面。从它的狭义上讲，就是运用化妆品和医疗保健方法，经过科学和艺术的加工，恢复面部的生理功能，掩盖面部缺点，达到健美的效果。平时的洗脸、梳头、理发等等都属于美容，但它已成为人们的一种特定习惯。从广义上讲，美容是配合面部化妆，注重整体的仪表美，体现人类形体和皮肤之美的统一。人的仪表美由容貌、皮肤、发型、饰物、衣着、体态等构成，本书专门从这些方面，根据日常生活中的化妆、修饰、打扮的实际情况，吸取国内外最先进的技术成果，较全面地、由浅入深地介绍新时代的美容方法。

社会在变革，时代在飞跃，随着生活的不断改善，人们对美的要求越来越迫切。美容已成为扩展人格的一部分。凡是对自己的容颜稍加化妆的人，都会显得精神振奋，工作、学习活力充沛。一位医生这样讲，开一个方子叫女病人去买一顶漂亮的帽子，比为她打针更有效。因为一顶新帽子，无疑是她精神的维生素。同时，适当的修饰仪表，不但能表示对别人的尊重，也能显示出自己讲文明懂礼貌有教养。为此，年轻的姑娘和中年的妇女，不妨学习一些美容方法，给自己的生活增添一份乐趣。

美容是一门科学。要提高自己的美容艺术水平，必须提高自己的审美情趣和文化素养。如果不具备起码的美容知识，常常会弄巧成拙。每个人都有自己独特的相貌、体型、

气质、文化教养、性格习惯、社会环境等。怎样使自己美丽、高雅、庄重呢？请读一下《现代最佳女子美容法》，它会给你以启迪，

由于编者水平有限，错误之处，望读者批评指正。

编者

目 录

第一章 脸部化妆方法	1
一、对化妆品及工具的认识	1
1. 化妆品的种类	1
2. 化妆小工具	4
3. 化妆品使用注意事项	5
4. 有色化妆品的选用和辨别	6
二、脸型及化妆的程序	6
1. 脸型	6
2. 化淡妆的程序	9
三、上粉的正确方法	9
1. 粉底的种类	9
2. 上粉注意事项	10
四、腮颊、嘴唇、鼻子的化妆方法	11
1. 涂腮红	11
2. 描口红	12
3. 涂鼻影	16
五、眉毛、眼睛、睫毛的化妆方法	18
1. 修饰眉毛	18
2. 美化眼睛	22

3. 装扮睫毛.....	31
第二章 头发及手指的护理方法.....	37
一、头发的护理方法	37
1. 头发的生理构造.....	37
2. 头发的病态.....	39
3. 科学洗头方法.....	43
4. 头发的护理.....	45
5. 变化万千的发型.....	52
二、手指的护理方法	68
1. 保护双手.....	68
2. 修饰指甲.....	70
第三章 皮肤的保养方法	73
一、认识皮肤	73
1. 皮肤的生理构造.....	73
2. 皮肤的性质.....	74
二、皮肤需要清洁和营养.....	77
1. 皮肤需要清洁.....	77
2. 皮肤需要营养.....	82
三、皮肤需要刺激和运动.....	85
1. 皮肤需要刺激.....	85
2. 皮肤需要运动.....	88
第四章 穿戴的艺术方法.....	102

一、首饰的配戴方法.....	102
1. 戒指和手镯的配戴方法	102
2. 项链和胸花的配戴方法	103
3. 耳环的配戴方法	105
4. 金首饰的选择与保护	107
二、饰物的穿戴方法	108
1. 各种头巾的结法	108
2. 眼镜要配合容貌	114
3. 其它装饰物的配戴方法	117
4. 服装的穿着技巧	119
三、穿戴要配合体态美	125
1. 训练坐姿、站姿、走姿的体态美	125
2. 培养言谈举止的仪表美	129
第五章 各种条件下的美容方法	131
一、不同环境的化妆、打扮方法	131
✓ 1. 工作妆	131
2. 晨妆	132
✓ 3. 晚妆	132
4. 游览妆	133
✓ 5. 社交妆	133
6. 舞会妆	134
7. 就寝妆	136
二、不同年龄的化妆、打扮方法	136
1. 少女妆	136
2. 新娘妆	137

3. 遮纹妆	138
4. 中年妆	139
 三、不同季节的化妆打扮方法	140
1. 夏日妆	140
2. 冬日妆	142
3. 雨天妆	143
 四、不同形态下的整容方法	144
1. 眼睛、眉毛的整容	145
2. 面部、鼻子的整容	146
3. 颈部、手的整容	147

第一章 脸部化妆方法

《诗经》云：“窈窕淑女，君子好逑。”身材窈窕，容光焕发，充分显示出女性美好的神韵与活力，这才是女性真正的容貌美。容貌美的突出表现——脸部，能给人留下深刻的印象：红润的双颊、美丽的小嘴、黑亮的眼睛……爱美是女性的天性，对于面部稍有不足的女性，可以通过化妆技巧，运用明亮、阴影、色彩，创造出一种端庄秀丽的容貌，达到自我充实的目的。

一、对化妆品及工具的认识

1. 化妆品的种类

① 美容类化妆品

包括膏、香脂、霜、乳液。

膏：主要指雪花膏，适合于夏天擦，用于擦脸、擦手、装饰面容和保护滋润皮肤，常于洗脸、洗澡后擦用，擦后顿感轻松细腻，留香持久。女性主要把它作为“粉底子”擦用，即擦香粉以前，先擦一层均匀的雪花膏，这样能使香粉被“抓住”，不致落粉，提高美容效果。

香脂：属油脂性润肤膏，对面容有更大的滋润和保护作

用，宜在多风天和冬季擦用。因含油脂较多，一定程度上可御寒冷，冬季在手背和耳朵上经常擦点，可防冻疮。

霜：珍珠霜、柠檬霜、硅酮霜、洁面霜、面友等，共同特点都是保护和营养皮肤，减少外界温度、湿度变化的刺激。常擦银耳珍珠霜、当归美容霜，还能延缓皮肤的衰老。主要在洗脸后擦用，四季皆宜。

乳液：是一种液体美容化妆品，目前国内以“水包油型”为多，适用于在洗脸后，用棉球浸蘸少许涂擦均匀，极易紧贴皮肤而无油腻之感。女性在擦后如再薄敷一点香粉，更增添美色。

② 芳香类化妆品：

包括香粉、香水、香粉蜜、花露水、爽肤水。

香粉：为中青年妇女的益友，在洗净的面容上，薄敷一层香粉，可以预防盛夏骄阳中紫外线的辐射，其效果和摄影的滤光镜近似。擦粉也叫扑粉，即指用“粉扑”蘸香粉在颜面上由上而下，自左到右扑敷均匀，再用软毛刷把多余的粉掸掉，使容貌的缺陷得到弥补，脸部曲线柔和，给人以肤如凝脂、白中透粉之美感。

香水：其香型颇多，如麝香和多种花卉散发出的“幻想型”香水；用尤涎香、檀香香料配制的尤涎百花型香水；花香混和的素馨康乃馨香水等。香水含酒精较多，刺激性较强，故不宜喷洒在皮肤上，而适于在头发、衣领、胸前喷射三、二滴即可。在婚宴、舞会上或炎热的夏天里喷几滴香水，馨香宜人，最为合适。

香粉蜜：是香粉和甘油的混和香膏，擦脸后不但芳香宜人，而且有滋润面容之功效，是女性理想的“两栖”化妆品。在洗净脸后，薄擦一层、按摩一、二分钟，使之渗透到皮肤

中去，能留香持久。

花露水：适用于蚊虫叮咬的夏秋季节，它不但香味纯正绵长，而且矫除汗味，驱蚊效果最理想。学者认为：花露水的香味对人的心理会产生良好、文明的效果，嗅之精神爽快。

爽肤水：适用于洁净的成人皮肤，所以，必须在洗浴后擦涂，香味淡雅，并有杀菌、脱脂、爽滑皮肤之效。

③ 美发类化妆品：

包括发乳、发油、发蜡、奎宁水、营养发水、生发水、香波、冷烫液、染发水、固发精等。

发乳、发油：头皮脂肪较少或经常使用碱性肥皂洗头后，擦点发乳或发油，可起滋润作用，能使秀发光滑、整齐、柔软。

发蜡：适用于洗头后，用手指取少量发蜡，向头发内擦均匀，照顾头旋、鬓角之处，有益于固定发型，增添美色。

奎宁水：把瓶口靠近头顶部洒出少许，两手交叉在头发上摩擦，使之渗向头发四周，有健发、止痒和去头屑的作用。

营养发水、生发水：营养发水的有效成分是脱氨酸，具有促进肌体细胞氧化和还原的作用，有健壮头皮和延缓早秃之效，并可治疗脱发症。生发水是一种高效能的生发刺激素，主要刺激毛囊，使头发再生。

④ 有色类化妆品

带有颜色、可以使人立刻容光焕发的化妆品，称为有色化妆品（也叫修饰化妆品）。它包括粉底、粉、眼影、眉笔、口红、修容饼、眼线、彩笔、睫毛膏等。它们是面部化妆的必备品。不过，每种化妆品都有不同的类型。

粉底：共有粉霜、粉膏、水粉饼、油彩和粉条等五种。

粉：有透明粉、半透明粉和一般不透明粉三种。

眼影，有粉质、膏质和笔状三种。

眉笔：有粗笔蕊与细笔蕊两种。此外，还有专画眉毛的“眉饼”。

口红：有传统的棒状、膏状和笔状三类。

修容饼：有各种深浅不同的红色、棕色和白色。

眼线：有防水与不防水之分，也有液状、饼状和笔状，并有许多种颜色。

彩笔：有许多不同的颜色。

睫毛膏：有固体饼状，液体胶状和半固体膏状等，也有许多种颜色。

2. 化妆小工具

在化妆时除了要有梳妆台或一面镜子外，还要备齐下述各项小工具：

棉花球：用于卸妆和拍化妆水。

棉花棒：主要在眼部卸妆或修正化妆时用。

化妆纸：吸去面部油脂，擦手汗和做好基础化妆后净手等都要用到它。

海绵：在化底妆及卸妆时用。

眉刷与眉梳：眉刷的用途是使眉毛倒向正确方向。眉梳是在剪眉毛时，避免剪多及保持形状用。

拨眉夹：再细小的眉毛，都能轻易夹到。

睫毛刷与梳：在涂睫毛膏之前整理睫毛，或涂好后分离粘在一起的睫毛用。

胭脂刷：胭脂盒一定附有刷，即使没有，在商店也能买到，最好选柔软的一种。

脸部化妆刷：用于基础化妆部分，要有两支，要求质地柔软。

唇膏刷：用唇膏刷能将唇膏涂的均匀而美观。

睫毛卷曲器：用它可使睫毛翘起，使眼睛在感觉上变大。

3. 化妆品使用注意事项

① 尽量选购那些含色素较少，刺激性小的化妆品。香味过浓、气味特异、色调浓烈的化妆品，最好少买或不买。

② 不论何种化妆品，在使用过程中如出现皮肤过敏、红肿、发痒、有刺痛感或烧灼感，或在使用一段时间后出现皮肤异常——皱纹加深、皮肤变糙、皮肤表面出现皮屑等症状时，应立即停止使用。

③ 有色化妆品买回来，最好别超过六个月的储备期，因为化妆品由出厂到库存及交到买者手中，至少也有几个月的时间，而化妆品的最佳有效期，应该不超过一年，放得久的化妆品，里边的化学成分变异，就不能再用。

④ 有色化妆品的收藏要注意，一旦受氧化或变质，它就成为皮肤的毒品。化妆品不能放置阳光可直接照射到的地方，应放在较阴凉的地方。化妆品的盖子要永远保持盖紧的状态，以免挥发及走味。

⑤ 化妆品小工具最易藏污垢，一旦清理不好，便易粘上细菌，对皮肤带来不良后果。所以要将小工具经常清洗和消毒，洗后一定要等干了后才可用。

⑥ 化妆品的外观也要保持清洁。假若上面布满了灰尘，使用时可能沾到手上，化妆也会染上尘埃。每次用完化妆品后，最好都能随即抹干那些瓶瓶罐罐，确保化妆品的干净。

4. 有色化妆品的选用和辨别

你的睫毛液是什么味道？香味很浓，或气味难闻，这两种都不是好品质。因为香味太浓对眼睛有害，如果气味难闻，那一定是时间太久，变了质，而不能再用了。

你的胭脂粉如果搽上了四小时后就走样，这可能是它的质地有问题。试用少许胭脂粉在双手间直擦，如果感到粒状、干及粗糙，那就是质地太粗，不能搽的平滑，要改用另一牌子。

你搽了粉底之后，面与颈的颜色不谐调，那么粉底色调一定是错误的。在购买之前先试试，点少许于接近下颚的面处，在天然光线下切勿在双手上搽试。

你的唇膏色要想配得好，最好看看你搽上唇膏后，牙齿是否变得发黄。带橙色的唇膏会使牙齿看来带黄，那么就要换用其它的唇膏，红色、粉红或玫瑰红等。

对化妆品及小工具的认识，要经过一定的过程，特别是在反复实践后，才能得出最精华的结论。初学者不用着急，在以下的美容方法介绍中，结合具体的问题，向大家详细地讲解它的用途。

二、脸型及化妆的程序

1. 脸型

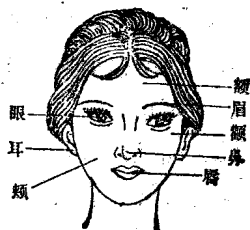


图 1. 人的面部

人的面部包括额、眉、眼、耳、颧、颊、鼻、唇这些部分。如图所示(图1)。



卵形脸



圆形脸



方形脸



长形脸



三角形脸



倒三角形脸



菱形脸

图 2. 脸型的种类

卵形脸：这是较理想的脸型。中国古代美人讲究鹅蛋脸，外国也认为标准美的脸型莫过于卵形。这种颜面结构，是额头比较高宽，能给人以开阔、大方、俏丽、文静的印象，这也就是俗称的瓜子脸(图2—1)。

圆形脸：这种脸型，能给人以活泼、热情和憨厚、朴实的印象。这种脸型，面颊丰满圆润，肌肤有弹性。但扁平脸较多，脸部的立度差一些，俗称大饼脸。在化妆时如处理得当，会收到良好的效果(图2—2)。

方形脸：这种脸型，一般多是宽额头、方下巴，而且脸型较短。女性如长这种脸型，则显得有“男孩子气”，如果修饰恰当，也可有端庄、洒脱、爽朗之感(图2—3)。

长方形脸：这种脸型，长高于宽，竖线条的感觉比较明显，一般都是鼻子较长、眉眼距离较近，额部较高，如五官匀称、端正，给人以潇洒、挺秀之感。化妆时应注意压低脸的长度，如处理不妥会使脸显得更长(图2—4)。

三角形脸：这种脸型，以窄前额、宽下颌为其特点。由于额窄颏宽，使这种脸有下垂之感。故此，下颏转角是美容的重点，并应在化妆中与发式配合上加以弥补，避免沉闷、臃肿之感(图2—5)。

倒三角形脸：也叫心形脸。这种面型额头宽、颧骨较高和尖下颏，两颊凹陷。由于上宽下窄，皮肤较薄。因此，美容的重点应放在腮部，处理得好，可避免瘦削感之弊，增进精明、聪敏之感(图2—6)。

菱形脸：这种脸型，多为高宽颧骨，颧丘突出发达。这种面型的处理重点应放在额部及腮部，上下互相照应，可使脸型得到改善(图2—7)。

以上七种脸型中，女性以方形和圆形脸为多。她们多半