

Beauty

高
雅

新女性魅力手册

Make-Up Yourself

让您成为新焦点

女性装扮学

金琦 编



青海人民出版社

高雅女性装扮学

金 琦 编

青海人民出版社

责任编辑:李 清

封面设计:阿 生

新女性魅力手册

金 琦 编

出 版 青海人民出版社(西宁市同仁路 10 号)

发 行 邮政编码 810001 电话 6143426

经 销: 新华书店

印 刷: 广东中山市新华印刷厂

开 本: 850 × 1168mm 1/32

印 张: 50

字 数: 1050 千

版 次: 1998 年 5 月第 1 版

印 次: 1998 年 5 月第 1 次印刷

印 数: 1 - 5000 册

书 号: ISBN 7 - 225 - 01498 - 6/Z · 83

定 价: 85.00 元(分册定价:17.00 元)

版权所有 翻印必究

(书中如有缺页、错页及倒装请与工厂联系)

目 录

美 容 篇

1 了解自己的肌肤

肌肤比口更富于雄辩

- 肌肤是自身的表征..... (3)
- 使肌肤变美的营养素..... (4)
- 肌肤的曲角..... (5)
- 理想的肌肤及重要性..... (6)

因对化妆品过敏而烦恼的人

- 何谓过敏..... (8)
- 化妆品改变时的注意事项..... (8)
- 防止过敏之自然力..... (9)

有些化妆品并不一定需要	(10)
布条检验法	(11)

2 皮肤上的烦恼

任何人均会有皮肤上的烦恼

女性每七年有生理周期	(12)
皮肤的作用	(13)

青春痘能治愈

青春痘因何而生	(15)
青春痘的治法	(16)

褐斑、雀斑者多摄取维生素 C

褐斑因何而生	(17)
褐斑的治法	(19)

防止生出皱纹

皱纹因何而生	(21)
皱纹的预防方法	(22)
表情皱纹	(24)

3 美容的基础知识

你知道哪些是基础化妆品吗？

清洁霜	(26)
-----------	------

目 录

按摩霜	(26)
酸性化妆水	(27)
碱性化妆水	(27)
其他的化妆水	(28)
乳液	(28)
营养面霜	(28)
面部美容法	(29)
香皂、洗面皂	(30)
肌肤的类型与基础化妆品	
你的肌肤是哪一种类型?	(31)
适合你的基础化妆品	(32)
调和你的肌肤	
使皮肤变白的方法	(35)
按摩为皮肤的体操	(38)
赘毛的处理法	(40)
创造美丽肌肤的入浴法	(41)
日 晒	(42)

4 各类的化妆法

化妆品的种类及选择法

底 霜	(44)
底 妆	(45)

眼睑的化妆品	(48)
眼皮线笔	(50)
睫毛蜡	(51)
假睫毛	(51)
眉 墨	(51)
腮 红	(52)
口红、唇膏	(53)
漫谈香水	(54)
依时间、场所、场合来使用	(55)
香水有这么多种类	(55)
香水的持续性及用法	(57)
个别点的化妆技巧	(58)
粉底の擦法	(61)
掩饰缺点的最技巧擦法	(62)
掩饰眉毛缺点的方法	(63)
眉毛化妆可改头换面	(67)
眼部自然的化妆	(69)
腮红的擦法和脸型的修正	(82)
修正嘴唇的方法	(84)
口红颜色的之选择法	(88)
亮光唇膏	(88)

目的别——化妆技巧

自然、明朗的化妆	(89)
----------------	------

目 录

豪华宴会或招待会之化妆	(90)
参加结婚宴会之化妆	(93)
参加葬式之化妆	(93)
掩饰皱纹显现年轻之化妆	(94)
掩饰斑点之化妆	(95)
掩饰青春痘之化妆	(96)
戴眼镜者之化妆	(97)
使用隐形眼镜者之化妆	(98)
单眼皮变双眼皮的方法	(99)

5 创造你美丽的人生

创造美好的身段

胖与瘦的问题	(101)
在日常生活中溶入体操,使你苗条健美	(102)
减肥肥皂	(111)
减肥食品	(112)
便秘的治疗	(112)
对美容有益之食物	(114)

使你变得更美

手、足、指,全身之美容	(115)
指甲的修整	(115)
看得清的年龄与看不见的年龄	(115)

晨间性事可使你更美丽·····	(116)
精神年龄·····	(117)
关于美容整型·····	(117)

气质装扮篇

1 气质优雅又时髦的化妆

审视穿衣镜中的全身姿态后开始着手

镜子是追求优雅气质的良师·····	(121)
街上到处是镜子的代用品·····	(122)
真实坦诚地观察自己的身材·····	(124)
利用自卑感来发挥个性·····	(128)
镜子也会照出心中丑陋的部分·····	(129)
纵容的装扮出美丽的自我·····	(131)

气质优雅又时髦的化妆

自然淡彩的妆扮·····	(134)
圆型脸孔也能打扮成有成熟感的女性·····	(137)
方型脸最容易打扮得优雅·····	(138)
细长脸型者应考虑强烈印象的打扮·····	(140)
发型愈小服装愈醒目·····	(142)

目 录

用刷子一面按摩、一面洗脸	(143)
展现成熟韵味的皱纹	(144)
健康的肤色才是美丽象征	(145)
三种化妆和服装的搭配法	(146)
整理眉毛的秘诀是一根根的拔除	(148)
创造自然感的眼线	(151)
画出新鲜感的嘴唇	(154)

2 气质优雅的穿着和服装配色

理想又优雅的衣橱和服装配色

不稳固的衣橱容易损坏	(155)
每一季节都购买流行服饰的人	(157)
完整的服装计划	(157)
从基调色中迈向最佳穿着	(161)
合乎自己的颜色就在眼中	(164)
妆扮出典雅的上班气息	(165)
优雅的装扮和金钱的奢侈毫无关系	(167)
顽固中才有真正的自由	(168)

气质优雅的穿着首重服装的选择

上衣——职业妇女的必需品	(172)
上半身 1: 太大的胸部并非优点	(174)
上半身 2: 长袖衣服的优雅气质	(177)

上半身 3:穿出不同风格的毛线衣	(179)
裙子 1:质料好的裙子不需要添置很多件	(181)
裙子 2:使你的腿显得更美的裙子长度	(182)
裤子 1:必须添置的直线型裤子	(183)
裤子 2:能增添女性气质的穿着	(186)
裤子 3:使夜间的穿着更富罗曼蒂克	(188)
洋装 1:活泼型的穿着应选择宽大者	(188)
洋装 2:令人感觉肉体美的穿着技巧	(190)
外套:搭配裙子或裤子的七分长外套	(191)
比毛皮外套更实的束腰短外套 Blouson	(194)
风衣:从不入流升华为优雅的服饰	(196)
内衣 1:不应影响服装的设计	(197)
内衣 2:裤子内不必穿着内裤	(198)

3 如何选择饰物和利用香水提升气质

如何选择表现气质的小巧饰物

鞋:从优雅的观点而言,流行的鞋缺乏格调	(200)
长统靴:穿着有颜色的袜子显得更苗条	(203)
手提包 1:好看又优雅的拿法	(205)
手提包 2:反对带有英文字母样式的设计	(205)
领巾:巴黎女性的秘密武器	(207)
领巾的结法 1:用两条领巾结在头上	(209)

目 录

领巾 2:只用一张布变化无穷的乐趣	(210)
围巾:打结的位置是美妙的表现重点	(212)
披肩:配合牛仔裤是最新式的打扮	(213)
帽子 1:还是顺应流行较好	(216)
帽子 2:用面纱显示神秘感	(218)
太阳眼镜:现代妆扮的必需品	(219)

利用饰物和香水提升气质

“我这颗钻石是十克拉”这句口头禅已落伍了	(221)
巧用饰物散发成熟韵味	(222)
项链的选择——依脸形而异	(225)
根据男性馈赠的香水礼物看出他的本质	(227)
依本身的需要选择浓度不同的香味	(229)
用鼻子判断香水的方法	(231)
可能被爱抚的部位就请用香水	(232)
十种香水价比钻石	(234)

4 使男性倾倒的气质交际法

真正的气质从举止、动作而来

优雅的条件包括生活方式和态度	(236)
“为了自己”的装扮是不会长久的	(237)
单纯的模仿表面毫无意义	(239)
维持优美的走路姿势从腰部挺直开始	(240)

穿洋装时走路姿势	(243)
不要刻意的表现美妙的姿态	(244)
摆放出富有美感的手	(246)
使男性倾倒的气质交际法	
让男性终生难忘的美丽邂逅	(249)
夜间约会时就要像罗马的女奴般的装扮	(250)
正确的鉴别男性是优雅淑女必备的知识	(254)
男性化女性化的标准已经改变	(255)
不要成为像锈钟般的太太	(256)
开舞会是表现气质的最好方法	
舞会的魅力在于认识陌生人	(259)
食物必须亲手烹调;而最大的享受是机智的谈话	(270)
自己担任照明和音乐安排的督促任务	
必需有“宾至如归”的待客之道才是成功的秘诀	(263)

5 随着四季展现你的个性

春

英姿焕发的海军服	(265)
春天的正式女衫	(269)
手工制品	(269)
花是春天的主角	(270)

梅雨季节

目 录

清爽俐落的条纹衬衫	(271)
圆点花色	(272)
白色蕾丝	(274)
夏	
蓝色	(275)
民族风味	(275)
夏季探险装	(277)
马德拉斯格子织	(278)
秋	
巴洛可风尚	(278)
背心	(279)
自然生态的花色	(280)
伯斯力图案	(281)
冬	
梦幻般的古典情怀	(283)
洋溢艺术感的外套	(284)
冬天里的白色	(286)
传统的手织毛衣	(286)

6 由脸型决定整体搭配

你知道正确的打扮原则吗？

你知道自己是属哪一种脸型吗？

圆脸的人——可爱而健康的脸型	(290)
----------------------	-------

倒三角的脸型——脸型锐利却给人柔和的感觉·····	(290)
长脸的人——稳重成熟女性·····	(291)
颧骨明显的人——充满异国风情的西方典型脸孔·····	(291)
腮帮突出的人——行动派性格的现代脸孔·····	(291)
蛋形脸的人——具有优雅气质的典型美人·····	(291)
圆脸的人	
发型与化妆——补救圆形脸缺点的方法·····	(292)
服装的搭配·····	(293)
以健康的形象来展现青春气息·····	(294)
长脸的人	
发型与化妆——补救长形脸缺点的方法·····	(295)
服装的搭配·····	(296)
腮帮子突出的人	
发型与化妆——修饰腮帮子突出的方法·····	(298)
服饰的搭配·····	(299)
两颊消瘦的人	
发型与化妆——修饰脸颊消瘦的方法·····	(300)
颧骨突出的人	
化妆与发型——修饰缺点的化妆技巧·····	(302)
服装的搭配·····	(302)
蛋形脸的人	
发型与化妆——修饰鹅蛋脸缺点的方法·····	(303)
服装的搭配·····	(303)



美容篇



