

中国美女标准
粉皮书系列

XIAOMEI TALKING

晓梅说美容

张晓梅 / 著

中国青年出版社

(京)新登字083号

图书在版编目(CIP)数据

晓梅说美容/张晓梅著. —北京: 中国青年出版社, 2008

(中国美女标准粉皮书系列)

ISBN 978-7-5006-8423-7

I. 晓... II. 张... III. ①女性-人体美-基本知识 ②女性-美容-基本知识
IV. B834.3 TS974.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2008)第142278号

*

中国青年出版社 出版 发行

社址: 北京东四12条21号 邮政编码: 100708

网址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: (010) 84014085 营销中心电话: (010) 84039659

北京方嘉彩色印刷有限责任公司 新华书店经销

*

720×1000 1/16 14印张 2插页 200千字

2008年12月北京第1版 2009年1月北京第2次印刷

印数: 10001-20000册 定价: 28.00 元

本图书如有印装质量问题,请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: (010)84047104

晓梅说美容

张晓梅 / 著

XIAOMEI TALKING ABOUT
Beauty



中国青年出版社

每个女人从这里开始

哲学家克尔凯郭尔说：“每个美女都是美的造物，又是一个美的整体。明媚的笑，淘气的眼神，期待的目光，沉思的头，丰盈的意志，忧悒的情绪，撩人的眉宇，疑惑的樱唇，神秘的额头，野趣的行为，茂盛的睫毛，起伏的胸脯，丰满的臀，小巧的脚，纤细的腰，天使的纯洁，如梦的渴望，空灵的优雅，不可言语的叹息，羞涩的谦柔。这个美女是上天唯一造就的美女。”

美女是人类文明用之不竭的思想灵性的源泉。美俘获人的心灵，魅惑人的思想。不过，即便是哲学家笔下如此诱人的美女，多半以上的美并不是天造的。因此，我主张女人的美是可以修炼的，修炼的美才会进化获得女人长久美的魅力。

近年来，我作为全国妇联女性素质培训的指定专家，在全国各地做了大量演讲。在与各地女性的接触中我发现，不少中国女性还是存在一种根深蒂固的意识，尽管她们否定美丽等于魅力，但却不能确定自己的魅力，当问及是否拥有魅力时，她们眼中多会显得茫然和缺少自信。这表明，不少女性并不认识魅力，她们会以为假如没有常人认定的美丽和妙龄，便远离了魅力，这是一个很大的误区。

很多女性朋友喜欢听我的讲座、读我的书，原因在于可以让她们确认魅力是可以提升的，这给了她们希望和信心。她们同时也表示，渴望得到提升魅力更多的知识和具体的方法。为此，我开始规划系列魅力实用丛书，第一本从今年初的《晓梅说礼仪》开始了。

说实话，礼仪无论怎么说，都是单调而枯燥的，市面上这类书藉也有不少，不过，出版社的销售信息反馈出，这本礼仪书是同类书最畅销的。我知道，畅销的原因是因为书中实践着这套魅力丛书的基本原则：让每个女人能够由此改变和进步！为此，这套丛书必然要做到更实用，更细节，更正确。

时隔大半年，丛书的第二本《晓梅说美容》和第三本《晓梅说美体》同时出稿了，这两本书源自我和我的团队八年来的大量深入调查和研究成果。书中运用了大量美学、文学、医学、营养学、色彩学和心理学等专业知识，第一次系统地总结和论述了中国美

女标准和内涵。这些标准涵盖了女性容貌和身体美的方方面面，告诉人们什么是中国女人最美的脸形，轮廓，嘴形，鼻高，身形，肌肤，发质，指甲等等。

有人提出，美是没有标准的。之前，我也持有同样的观点，直到完成这项研究后，我确认，美是有相对标准的。事实上，国际时尚界早有90:60:90的三围标准，天下女人并不都会为这标准寻死觅活。在我看来，美的标准更像一把有魔力的尺子和一面光亮的镜子，它能比照出人的长处和不足。每个女人美的天赋是有限的，假如你都不知什么是美，又如何谈改变和增进呢？

《晓梅说美容》和《晓梅说美体》两本书抛开绝对美女标准，细说容貌和身体的美，并更注重女人该如何打造这种种的美。外形美是女人美的第一视点，外形美有很强的可塑性，女性更是如此。遗憾的是，很多女人一生总在悲伤不完美的相貌，身高或体形，还会在年龄增长后放弃改进，这是错误的。其实，以我的研究和切身体验，人对自体美的驾驭力和改造性是超乎寻常的，而对大多数女性来说，这种能力尚未开发。为此，你该了解中国女人的美感特点，并得到浅显易懂，简便实用的美丽方法。

出版这两本新书得到了很多友人的支持和众多读者的关注，他们给予了我最大的热情和动力。还要感谢我的精英团队刘晓琴、梁春燕、马玉珂等配合出色；同时特别感谢中国青年出版社的独到眼光和执着，正是他们苛求完美的追求和全力配合，才成就这套书的诞生。

“我该做什么？我该如何做？”针对女人这最直接的需求，接下来，这套实用的丛书还会不断地丰富下去。希望或温柔恬静、或乖巧聪明、或活泼可爱的你，从现在开始，点点滴滴，把增进美而不仅是追求美融入生活中，与魅力牵手，优雅、从容地生活，获得自信的美。

张晓梅 2008年8月28日 北京



PART 1 脸之美 [012]

一 美脸标准 [014]

1. “鹅蛋”脸
——人们心中的标准美脸
2. 面部美的标准

二 脸型不标准，巧妆来补救 [017]

1. 长形脸巧妆方略
2. 圆形脸巧妆方略
3. 菱形脸巧妆方略
4. 方形脸巧妆方略
5. 三角形脸巧妆方略
6. 倒三角形脸巧妆方略

三 脸部比例失调的补救高招 [025]

1. 脸部纵向比例失调的补救高招
2. 面部横向比例失调的补救高招

四 巧借衣领美化脸型 [028]

五 用酒窝增添面部羞涩美 [030]

1. 什么是人工酒窝成形术?
2. 手术方法分类
3. 酒窝成形术Q&A

PART 2 眼之美 [034]

一 美眼标准 [036]

1. 中国传统美眼标准
2. 现代美眼标准

二 眼妆的三大重点环节 [040]



1. 画眼线
2. 晕染眼影
3. 涂刷睫毛膏

三 不同眼形的修饰妙法 [048]

1. 单眼皮修饰妙法
2. 内双眼皮修饰妙法
3. 深陷眼修饰妙法
4. 下挂眼修饰妙法
5. 上斜眼修饰妙法

四 眼镜美女眼妆技巧 [053]

1. 戴框架眼镜女性的眼妆技巧
2. 戴隐形眼镜者的眼妆技巧

五 迷人眼神修炼魔法 [058]

1. 眼神的魔力
2. 迷人眼神的修炼
3. 美化眼神的眼部体操

六 解决眼部美容难题的小妙法 [063]

1. 赶走黑眼圈的妙法
2. 消除眼袋的妙法
3. 消除浮肿眼的妙法

PART 3 眉之美 [070]

一 美眉标准 [072]

1. 眉毛的形态美
2. 眉毛的毛质美
3. 眉毛的比例美



二 眉毛的类型 [075]

1. 根据眉头位置分类
2. 根据眉腰的弧度分类
3. 根据眉的整体形态分类
4. 根据眉毛粗细多少及分布分类

三 哪款眉型最配你 [079]

四 修眉小技巧 [081]

五 不佳眉型的改善法 [084]

六 画眉小技巧 [086]

七 绣眉，让你“一劳永逸” [087]

1. 什么是绣眉
2. 绣眉的注意事项
3. 绣眉的四大优势

PART 4 鼻之美 [090]

一 美鼻标准 [092]

1. 传统美鼻标准
2. 现代美鼻标准

二 哪种鼻型最配你的脸型 [097]

1. 鼻的形态类型
2. 鼻型与脸型的配对

三 不理想鼻型的修饰美化 [098]

1. 低鼻梁的修饰方略
2. 长鼻子的修饰方略
3. 短鼻子的修饰方略



4. 宽大鼻子的修饰方略
5. 窄小鼻翼的修饰方略
6. 鹰钩鼻的修饰方略

PART 5 唇之美 [104]

一 美唇标准 [106]

1. 唇的比例美
2. 唇的曲线美
3. 唇的质地美
4. 唇的色彩美

二 哪种唇型最配你的脸型 [108]

三 不佳唇型的修饰方略 [109]

1. 嘴唇过厚的修饰方略
2. 嘴唇过薄的修饰方略
3. 嘴唇过大的修饰方略
4. 嘴唇过小的修饰方略
5. 嘴角下垂的修饰方略

四 让唇部更性感的小魔法 [111]

五 打造唇的曲线美 [112]

六 哪种唇色最配你的气质 [113]

七 让唇更柔嫩的小妙法 [115]

八 保持美唇的N个小动作 [117]

九 漂出来的美唇 [118]



PART 6 齿之美 [120]

一 美齿标准 [122]

二 哪种美牙方式适合你 [124]

1. 使用美白牙膏
2. 超声波洗牙
3. 做烤瓷牙
4. 可见光复合树脂修复法
5. 药物漂白法
6. 冷光美白牙齿
7. 美牙健齿Q&A

三 日常护齿八点小建议 [131]

PART 7 耳之美 [140]

一 美耳标准 [142]

1. 耳的位置美
2. 耳的形态美
3. 耳的大小美

二 耳朵的修饰与美化 [145]

1. 大耳朵的修饰方法
2. 小耳朵的修饰方法

三 给耳朵化个妆 [146]

四 脸型与耳饰对号入座 [147]

1. 鹅蛋脸适合的耳饰
2. 圆脸型适合的耳饰
3. 菱形脸适合的耳饰
4. 瘦长脸型适合的耳饰



5. 方脸型适合的耳饰

6. 心形脸适合的耳饰

五 耳饰巧搭配 [150]

1. 耳饰色彩的搭配

2. 耳饰与肤色的搭配

3. 耳饰与服装的搭配

4. 耳饰与发型的搭配

5. 耳饰与体型的搭配

6. 耳饰与颈部曲线的搭配

六 耳朵的清洁妙方 [153]

1. 耳道的清洁妙方

2. 耳廓的清洁妙方

3. 保持耳朵清洁健康的小贴士

七 如何防止耳洞发炎 [154]

八 搓揉耳朵，给美丽加分 [158]

PART 8 发之美 [162]

一 美发标准 [164]

1. 密度美

2. 长度美

3. 质地美

4. 发色美

二 发型与脸型的对号入座 [169]

1. 适合长形脸的发型

2. 适合圆形脸的发型

3. 适合方形脸的发型



4. 适合菱形脸的造型

5. 适合三角形脸的造型

6. 适合倒三角形脸的造型

三 造型与体型的对号入座 [173]

1. 高瘦型女性适合的造型

2. 矮小型女性适合的造型

3. 高大型女性适合的造型

4. 短胖型女性适合的造型

四 造型与发质的协调 [176]

1. 健康秀发

2. 油性发质

3. 干性硬发

4. 蓬松细发

5. 劣性头发

6. 自然卷发

7. 烫后（受损）头发

五 造型与发量的协调 [179]

1. 掩盖头发稀少的造型

2. 改变发量过多的造型

六 发色与个人气质的协调 [180]

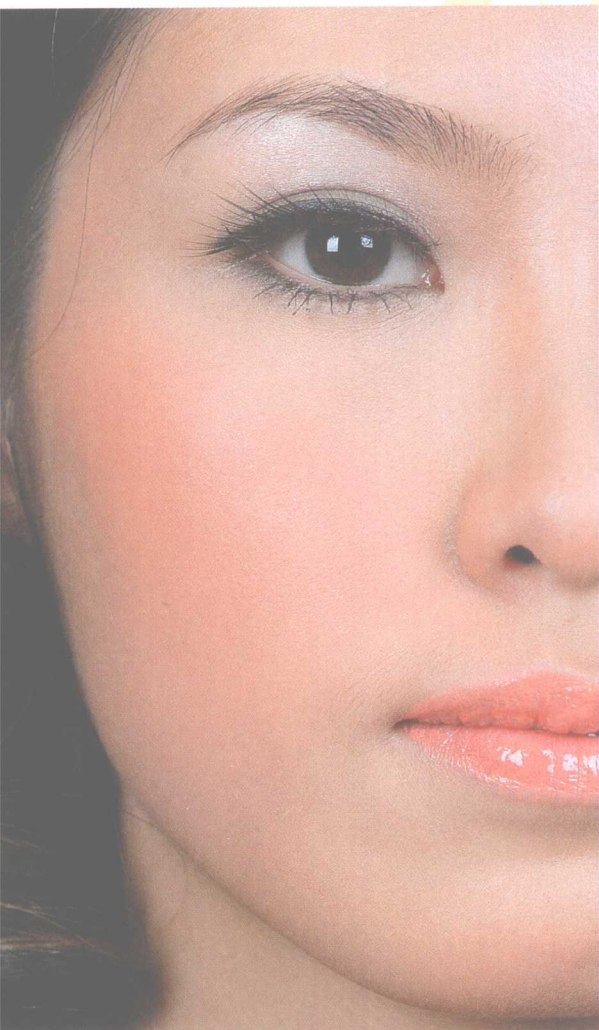
七 头发日常养护N点建议 [184]

八 你有稳定的造型师吗？ [188]

PART 9 肤之美 [190]

一 美肤标准 [192]

二 你是哪一类型的皮肤？ [193]



1. 皮肤类型及特点
2. 怎样鉴别自己的皮肤类型

三 不同肤质的保养处方 [196]

1. 干性肌肤的保养重点
2. 混合性肌肤的保养重点
3. 油性肌肤的保养重点
4. 敏感性皮肤的保养重点

四 不同年龄段肌肤的保养处方 [203]

1. 20~30岁肌肤的保养处方
2. 30~40岁肌肤的保养处方
3. 40岁以后肌肤的保养处方

五 不同肤色的修饰重点 [209]

1. 黝黑皮肤的修饰重点
2. 深色皮肤的修饰重点
3. 白皙皮肤的修饰重点
4. 橄榄色皮肤的修饰重点

六 皮肤修饰有技巧 [212]

1. 上底妆的技巧
2. 遮瑕膏的涂抹技巧
3. 粉底液的涂抹技巧

七 食疗美肤新主张 [214]

1. 你的皮肤需要哪类维生素
2. 不同皮肤的食疗重点
3. 食疗美肤粥DIY

PART 1

脸之美

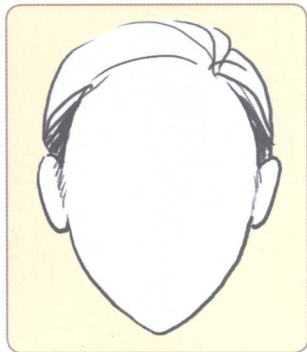




【一】美脸标准

① “鹅蛋”脸——人们心中的标准美脸

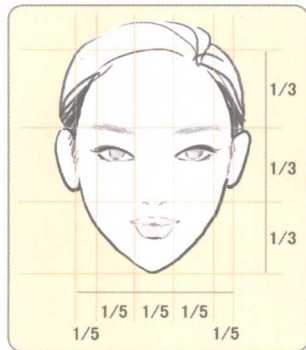
容貌美的基础是看整个面部轮廓的形状（即脸型）如何。在众多脸型之中，整体脸部长宽比例适中（理想的长宽比例为34：21），从额部、面颊到下巴的线条柔和匀称，上部略圆，下部略尖，形如鹅蛋的脸型是长期以来被人们认为最理想、最标准的脸型，也是化妆师对其他脸型进行矫正化妆修饰的依据，目的都是尽量向这种脸型靠近。人们通常也称这种脸型为“甲”字脸。



② 面部美的标准

总体来看，脸的审美，主要是看脸部长宽及五官位置相互的比例关系是否协调，对此，我国古代的“三庭五眼”一说就是精辟的概括，国际上则以“黄金分割”比率——1：0.618来衡量。具体来看，可从以下几方面来衡量面部的美。

三庭五眼



“三庭”是指从正面将面部纵向分为三个部分：上庭、中庭、下庭。上庭是指从发际线至眉际线，中庭是从眉际线至鼻底线，下庭指从鼻底线至颏底线。如果面部“三庭”正好是长度相等的三等份，这样的面部纵向比例关系就是最好的，符合面部长宽比例审美标准。

“五眼”是指以自己的一只眼睛的长度为衡量单位，将面部正面横向分五等份，两眼之间的距离

为一个眼睛的长度，从外眼角垂线到外耳孔垂线之间为一个眼睛的长度，整个脸的宽度等于五个眼睛的长度。

凡符合“三庭五眼”比例的人其脸型都具有和谐美。据测，长与宽比例为34 : 21的蛋形脸完全符合这一比例，而这一比例正好符合黄金分割律。

三点一线

“三点一线”是指眉头、内眼角、鼻翼三点的连线构成一条垂直直线。

四高三低

“四高”是指作一条垂直的通过额部 - 鼻尖 - 人中 - 下巴的轴线，在这条垂直线上，有四个高点，即额部、鼻尖、唇珠、下巴尖。

“三低”指三个凹陷：两只眼睛之间，鼻额交界处必须是凹陷的；在唇珠的上方，人中沟是凹陷的，人中脊明显，美女的人中沟往往都很深；下唇的下方，也有一个小小的凹陷。



颊部“三匀”

指左右面颊各有一个嘴的宽度。

鹅蛋脸因其符合上述自然美诸项特征，因而获得了人们长久以来的普遍喜爱和一致认可。

▼ 链接 interlinkage

面部纵横向比例类型

不是每个人的面部纵横比例都符合审美标准，总的来看存在着以下几种类型：