

编写
审稿
柔 麦
霍 小波

美的化妆

齐出版社

女子学院图书馆

5974

2

中国妇女大学
图书馆
管理干部学院

美的化妆

王 爽 编写

霍小波 审稿

中国经济出版社



美的化妆

柔 奏 编写

霍小波 审稿

中国经济出版社出版

(北京市和平西街)

北京印刷三厂印刷

新华书店北京发行所发行

各地新华书店经售

787×1092毫米 32开本 3印张 65千字

1986年6月第1版 1986年6月第1次印刷

印数：00,001—20,000

统一书号：17395·02 定价：0.95元

封面设计：李 健
插图：禾 惠

TS 974
2

美的化妆 MAKE-UP

统一书号：17

定 价：0

目 录

一、序言	(1)
二、日常的皮肤保养	(3)
1. 获得健康的精神, 平稳的情绪	(3)
2. 如狼似虎的 A 紫外光线照射	(4)
3. 根据皮肤特性护养的技术	(4)
4. 得当的洗脸水的水质及水温	(8)
三、化妆基本术	(10)
1. 脸部基础粉底及匀明渲影的运用	(10)
2. 面颊化妆的秘密	(15)
3. 眼睛的美化	(18)
4. 使睫毛更具艺术性	(23)
5. 传情的双眉	(28)
6. 富于魅力的嘴唇	(31)
7. 整体调整是必不可少的	(34)
四、扬长避短的化妆技巧	(39)
1. 不同脸形的不同化妆	(39)
2. 特殊鼻形的化妆	(49)
3. 特殊嘴形的化妆	(50)
4. 各种眼形的化妆	(52)
五、化妆与年龄	(58)
六、化妆与个性	(61)
七、不同场合的化妆	(67)
八、四季化妆	(73)

九、化妆与发型、服饰的配合	(76)
1. 化妆与发型的配合	(76)
2. 化妆与服饰的配合	(81)
十、化妆新潮	(83)
附：小问答	(85)
部分化妆品及工具名称的中英文对照	(91)

一、序 言

不管你是怎样的人，有着怎样的脸型与身材，也不管你年龄大小，当你翻动这本书的时候，你心里一定存着一种想象，怀着一种希望。而我就是来帮助你，实现你的愿望的。

你兴许从来没有对着镜子化过妆吧。那么，从今天开始，你就要懂得怎样为自己化妆了。随着时间的推移，总有一天你会惊奇地发现——“我竟把化妆看得比吃饭还重要了。”这一定都是化妆带给你的好处。在自我化妆的过程中你会尝到好多甜头，因为你不仅在别人的心田里种上了你那美好适度的印象，更会在自己的心理上获得一种满足和自信。

社会早已到了一个广泛交流的时代。现代女性的活动范围也早已从家庭扩大到社会。各种社交场合为人们提供了频繁交往的可能。近年来，妇女们从注意发式、服饰到注意化妆，这说明崇尚美的精神在向纵深发展。现在大街上打扮得漂亮的妇女越来越多了。人们不会再觉得化妆是件奇怪的事。我们的祖国有悠久的文明史，化妆一事亦可溯源久远。有记载的化妆史就有几千年。在原始社会，人们就在身上涂饰，或以充神，或以祛邪，或以对抗自然的侵扰，亦或出于纯粹的爱美之心。据文献记载，殷纣时代已有一种用于化妆的“燕支”，如今叫做胭脂。现存的东周时代的文字记载中就有对化妆女性的描写。汉代和晋时还有两个男人化妆的故

事哩。汉代的张敞极能画眉，常为妻作妆台之劳，那条眉毛倒真被他画出了名，人称“张敞眉”。而晋时的何晏却爱施粉，也出了名，传为“傅粉郎”。这是史实。在文学作品中，那妙笔生花的描写更是无计其数。所以说，现在提化妆，其实并不为稀奇，只不过是恢复传统罢了。当然，审美的标准变了。现代的美已不同于以往的美，而化妆品也是现代的丰富，工具也是当今的先进，手法也是目前的高明。

那么什么是现代的审美标准呢？回答是——个性！现代社会是要叫人们都取得自身的尊严。贫富贵贱的区别在发式、服饰上大都已经消除。你有什么特点，你就肯定它，表现它。理由很简单，因为非人莫属。你有了别人没有的东西，这难道不可稀罕、不可视为宝贝吗！所以，美的化妆，应该是具有个性的化妆。不管是胖是瘦、是高是低，都可得而为之，让其生出光辉来。现代的精神就是这种争取自我解放的精神及自尊自爱的精神。

人人得其所有。

开始吧。从今天开始！

二、日常的皮肤保养

如果你有一角钱，那么九分钱要用于皮肤的保养，而一分钱则用于化妆。这道理十分明白。就如一个苹果的皮肤起了皱，是因为内中肉质干枯所造成的那样。中国有句古话：“皮之不存，毛将焉附”。所以，必须要先有良好的皮肤为基础，化妆才能获得预想的效果。

人类的皮肤是由无数细胞组成的。皮肤下面是永远处在新陈代谢之中的活生生的机体。皮肤保护着人体免受外来的刺激。如日光、气压、温湿度及种种物理刺激等。皮肤的变化是机体变化的征候。皮肤会对来自体内的变化作出种种微妙的反应。人在生病的时候，皮肤的鲜艳色泽会消减，看起来有些干瘪的样子。而年龄的增长也会在表皮上产生松弛、褶皱和斑纹等等现象。皮肤就象晴雨表，灵敏地反映着身体的变化情况。化妆开始于护肤之后。不难想象，在一张疲惫而又油腻的脸上进行化妆将会是怎样的结果——一切为了美所施用的化妆品都会在脸上形成污垢。

所以，我们必须要注意皮肤的保养与护理。

现在让我来告诉你怎样进行日常的皮肤保养吧。

1. 获得健康的精神，平稳的情绪

一个人心境不好，会通过脸部肌肉反应在皮肤表面。所谓愁眉苦脸，就是忧愁的印记。而怒发冲冠则是怒火中烧的反应。人的喜怒哀乐都会在皮肤上留下各种不同的痕迹。心境

平和，情绪泰安，会在脸上升起一种安详舒展的气氛，这是最有利于皮肤的。一个容易犯愁、生气或经常纵乐过度的人，皮肤也一定容易老化。人的显老显少和他的处世观有很大关联。中国古人所说的适度、中庸、不卑不亢等等，不能仅看成是修养上的问题。善养心者亦善养其身，心与身相互照应，这都是古人的经验之谈。你要有积极的进取精神，生活态度从容不迫，遇事不慌、不固执，对人对己都不求全，做事善于事半功倍，不执着作态。这不仅是一个人的品性问题，它还是让你永远年轻的秘诀。

如果你认为这只是心理问题，似乎与化妆无关，与护肤无关的话，那就如同你没有看清楚连接水中的鱼和岸上的杆之间的钓线那样，没有真正认识到两者之间的紧密关系。

2. 如狼似虎的A紫外线照射

长年累月在野外，受到太阳长时间的照射，皮肤自然就容易衰老。过量的光照是皮肤衰老的主要原因。确切地说是过量的A紫外线照射。常人一般都以为B紫外线的伤害比较明显，它使皮肤变黑，甚至于灼伤。但那毕竟是表面的，而且是可以恢复的。可是，当A紫外线进入人体内部后，皮肤的弹性就会减弱，起皱的因素便大大增强。这样十年、二十年它就以不易察觉的速度慢慢地使你变老了。

避免过量的阳光照射所带来的伤害的方法是很多的。在美容业则生产了一种防晒油或防晒霜，它们可以减弱日光对你皮肤的侵害。

3. 根据皮肤特性护养的技术

世界上的人千千万万，但他们的皮肤类型，一般来说不

过这样几种：

超干性的、干性的、中性的、油性的、过油性的。除此之外，还有混合性皮肤和敏感性皮肤等。如果你的皮肤属于中性，那就不能用对待干性皮肤的办法实行护养。有一点很重要，你现在是属于中性皮肤，是否在你生病时仍会是中性的呢，或者，你将来也仍然是这一类型呢。我认为不是这样。因为皮肤也会随着体内外条件的不同而有所变化。它不仅随着你的健康情况、年龄情况有所变异，还会随着天气的变化而有所变化。如果你从北方到了南方，气候变了，空气干湿度也变了，那么皮肤就会作出微妙的反应。

你判断过自己的皮肤类型吗？学会判断，这是护肤的开始，也是化妆的开始。

中性皮肤及其护理

一个人具有中性皮肤，说明她的皮脂（油质）及汗（水质）的分泌是调和的。中性皮肤没有粗糙感，也没有粘滑感。肌肤细致，平润，富有光泽和弹性，毛孔幼细，可谓得天独厚。但这并不表明不用护理。无论什么类型的肌肤，都要进行新陈代谢，吸收营养。即使是中性皮肤，也会随着季节发生变化。冬天，你会稍觉干硬，而夏季又稍觉油腻。

如果还未注意到皮肤的保养，那么你从今天就要开始，立刻实行每天早晚的护理工作：先用中性皮肤清洁霜来洗面。洗面后用纸巾拭之。再用清水过净面上一切污垢。抹干后拍上爽肤水，涂少许润肤霜，略为按摩一下。这样持之以恒，就能在很长的岁月中保持自己良好的皮肤。

干性皮肤及其护理

洗脸后，皮肤会略感疼痛，缺少光泽。天气稍冷，皮肤就会显得糙硬。一般来说，女性到了二十五岁以后，皮肤的

机能便开始衰退。将来，随着年龄的增长，皮肤会越来越干，于是出现皱纹，呈现衰老的现象。如果不加紧必要的护理，无动于衷，那么这无疑是在加速自己的老化，皱纹会与日俱增。

给予干性皮肤以必要的油分和水分，你可望改变成中性的正常肌肤。你必须在每天的早晚，用干性皮肤清洁霜来洗脸，并且以向上、向外的中等力量按摩。如果违反皮肤的构造，向下向内按摩，或用力过度，那么势必弄巧成拙，把皮肤拉松。

洗完脸，要用冷水过净，再拍爽肤水。早上可涂富油性的润肤霜，晚上则涂营养晚霜，这样可使皮肤保持滋润并摄取足够的营养。

按摩每周做二次。其功用在于帮助面部血液循环，促进细胞生长，使皮肤富有弹性。

睡前最好在随着按摩后做一次敷面。注意眼睛的周围不要涂。待敷面干后，用温水洗净，拍上爽肤水，涂抹营养霜。

●干性皮肤的敷面配制

用蛋黄、橄榄油或鲜奶、面粉拌在一起，成浓糊状即可。

除敷面外，还有焫面一法。其功用亦在畅通血液流行，提高皮肤温度，除去汗毛孔中的污垢，使护肤品更易渗透。

油性皮肤及其护理

处在青春期的少女，其皮肤很容易是属于这一类型的，这是由于皮脂分泌旺盛的缘故。油性皮肤的人满面油光，毛孔粗大，而且易生酒刺和汗疮。如果平时不注意护理，那真是刻不容缓，须赶快开始早、中、晚一日多次的皮肤护理。

要特别注意清洁，用不含油质的清洁霜来洗面，并用温水过干净。为收缩毛孔，减少脸上出油，不要忘了拍上紧肤水。润肤霜可不必使用。

平时不要忘记在口袋里带上一些吸油的柔软纸巾，随时吸去过多的面油。

每周还可做二次敷面。

●油性皮肤敷面的配制

柠檬汁一茶匙、面粉两茶匙、鸡蛋白半只，拌匀后涂在面上。眼周不涂。二十分钟后用温水洗净，拍上紧肤水。

日常饮食注意少吃油腻、有刺激性的食物，同时也要少吃甜食。请多吃水果、蔬菜，多饮开水。

如果你已经患有暗疮，可涂些暗疮膏。注意起居卫生。暗疮病情重的话要及时求医。千万不要用手去挤弄，那会留下后患的。

超干性皮肤及其护理

超干性皮肤是干性皮肤的极端。皮脂分泌极少，肌肤弹性极弱，有明显的皱纹。

应天天进行焗面和按摩。焗面前最好要加入处理小皱纹的美容专用液。还要不断地给皮肤以足够的营养，即要使用油分多的油脂，以防止皮肤干燥。

在日常生活起居方面，得注意营养平衡，要有充足的睡眠，戒除烟酒。居室内不宜太干燥。

过油性皮肤及其护理

这种类型的皮肤特征十分明显。皮脂分泌极多，防菌力弱，易受污染，多有粉刺和暗疮。如不注意日常护肤，皮肤就会逐渐粗疏，使皮肤毛病恶化。护理方法和油性皮肤的护理一样。另外需要经常调变胃口，避免发生便秘；常做运动；

克服紧张焦躁的情绪。

混合性皮肤及其护理

所谓混合是指在一张脸上有的部位是油性的，而有的部位又是干性的。其中也有些是油性与中性的混合。对于不同皮肤性质的部位，要分别用以上介绍的办法，相应对待。你要有耐心，仔细地了解自己的脸面。

敏感性皮肤及其护理

敏感性皮肤容易出现红粒或红霞，不易接受化妆品。这是皮肤中最难对付的一个类型了。它是一种不够健康的皮肤。为使皮肤康复，你可以试试适量地接受紫外光照，光照时间从少到多逐渐增加。并采用叶绿素来保护这种皮肤。每周做敷面一次。

●敏感性皮肤的敷面配制

白菜叶三四片，洗净切碎，挤出水份，再用蜂蜜四分之一茶匙，蛋黄半只，面粉两茶匙，调成糊状，涂在面上半小时，然后用冷水洗净，拍上敏感性皮肤专用的爽肤水。

要忌吃虾蟹之类的海产食品。如果没有注明敏感性皮肤适用的化妆品，那还是以不化妆为好。

4. 得当的洗脸水的水质及水温

美容有所谓“加法”和“减法”。这两种手法的目的是一个，保护皮肤，美化自己。“减法”是要除去皮肤上的污垢及种种不利因素。而洗脸是“减法”中最有代表性及最常使用的。洗脸不仅是化妆的开始，也是日常护肤必不可少的步骤。所以选择洗脸用水的知识是必须掌握的。

最理想的水质是自来水加过热的软质水，温度以手试温暖为宜。但有人认为自来水中的含氯成份可能对皮肤有害，

而建议使用矿泉水。可是井水，温泉水，矿物水都属硬质水，其中的矿物质对皮肤有刺激。

热水冷水都不宜用来洗面。热水使肌肤毛孔过份张开，产生褶皱，而且脱脂太多，同样容易使皮肤老化；冷水则使毛孔收紧，所含污物不易洗濯干净。

三、化妆基本术

你已经处在宁静舒畅的心境中，洗净了脸，充满自信，坐在镜子前，并且把头发绾束清楚，化妆便开始了。

当你在镜中看见自己时，首先要想的是你的脸有什么特点？哪一点是体现你个性的特征，帮助你成就了你的特殊风度，而哪一点是你觉得不足的。这将帮助你懂得如何去表现优点，而设法弥补缺点，以便使自己更具魅力。

1. 脸部基础粉底及匀明渲影的运用

不要失去脸的立体感

脸是立体的。这一点虽然谁都知道，但很易被人忽略。因此，有人化妆时在脸上乱抹一气，粉扑得满脸雪白，这样的脸就失去了立体感，而成了一张白纸，一个假面。当表情在你脸上出现时，就更加怪异了。

东方女性与西方女性在脸上的最大差别是什么呢？是东方人比西方人平坦，缺少深度。可是东方女性有自己值得骄傲的东西——皮肤细洁，乌发黑眉，深色的瞳仁。东方人是靠面部皮肤的质感和色泽来取胜的，如果化妆时注意一下立体感的加强，那不是更好了么！

在面部化妆中，要表现出清晰玲珑与柔和圆滑两种感觉。化妆工作就是要把应该清晰玲珑和柔和圆滑的地方一一体现出来。基面化妆的三个手法就是要使你的脸在整体上获得刚柔相济、抑扬顿挫的效果。

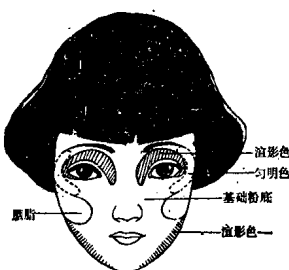


图1 化妆的基本手法

基础粉底：使整个脸的肌肤有平滑细腻光洁的印象。

匀明色：使整个脸的骨点突出，具高光感。

渲影色：与匀明色的作用相反，有削弱肥胖脸形的功用，使有些部位产生凹陷感。匀明与渲影有互相作用的效能。

基础粉底的选用

根据自己皮肤的类型及色泽选用适当的粉底霜（膏）。干燥的皮肤，要用润泽性的脂状粉底。略为干燥的可用略有润泽性的乳液状粉底。皮肤本来就属润泽性的话，不妨用松散的粉状粉底。

判别自己的肌肤性质的方法很简单。只要用一张柔软的纸巾在鼻翼两旁或额头抹一下便可知道。纸巾上并无油光的属干性，介乎两者之间的则属于中性。

当确定了一种基面粉底霜（膏、液）后，如果你细心的话，一定会发现它们虽然同属一类，但色泽却有些微差别。你要选择接近本身皮肤颜色的粉底。不仅要看颜色，还要看明度。一般选用比自己肤色高一至二度为好。买的时候，伸出手来抹在手背上试试即知。

夏季里，人们穿着较露。全身裸露的皮肤大大超过脸部。如不注意全身肤色的协调，单单把脸化妆得过白或过黑，这都不是美事。不从局部和个人爱好出发，而从整体、从和谐出发，其结果会有霄壤之别。

如果你贫血，或缺乏黑色素，或皮下脂肪过厚，那你的肌肤会近于白色。对于这样的皮肤，可在原来的调子上借助