

HOME LIFE

美しくなることに
成功する本

最佳美容化妆

小林照子



化妆实例的剖析、立体化妆、高级化妆的技巧、特别忙的人怎样化妆、皮肤健美操



TS 974
2

最佳美容·化妆

原 著

016523

小林照子(日)

编 译

高士平 刘小立

校 译

于小慧

工 人 出 版 社

最佳美容化妆

高士平 刘小立 编译

工人出版社出版(北京安外六铺炕)

新华书店北京发行所发行

1202印刷厂印刷

开本787×1092毫米 1/16 印张: 14 字数: 350千字

1985年12月第1版 1986年12月北京第2次印刷

印数: 10001—20050册

统一书号: 17007·25 定价: 5.75元

前言

《最佳美容化妆》是一部全面、系统地讲述化妆方法的专著，1980年第一次出版，1985年3月修订版第三次印刷，日本讲谈社发行。

作者小林照子是日本化妆艺术的创始人之一，她的化妆理论自成体系。她现任“广正化妆品美容研究室”室长、“最佳美容化妆学校”校长。

书中，作者根据自己多年的实践经验和研究成果，对皮肤保养的必要性和方法，日常生活化妆的基础知识，怎样从形象分析入手追求整体化妆效果等各个方面，都做了系统的、有独到见解的论述。

作者主张要注重东方人的形体特点，强调不要生搬硬套欧美式化妆理论和方法。同时，也批评了某些陈旧的审美观。她认为，构成当今社会的正是那些普普通通的人，美容化妆应该为大多数人所利用。如果一味去效仿千人一面的“美人”模式，结果只能是脱离时代精神和多数人的生活实际。她还指出，美属于每一个人，只要掌握了化妆的技巧，每一个人都能

发掘出自己的魅力，收到自然、健康、和谐、富于个性的最佳美容效果，把生活装点得更美好。

该书叙述深入、详尽具体，条理清晰，并配有大量照片、图解，易于理解和运用。就象有一位行家里手在耐心地、手把手地教人怎样化妆。因此，无论是初学化妆的人，还是专业美容师，都能从中得到及时的指导和新的启发。

爱美之心人皆有之。随着我国人民物质文化生活水平的不断提高，将会有更多的人注重仪表美。要使美好的愿望成为现实，还需要适当的指导。《最佳美容化妆》对我国读者将会有所裨益。

考虑到我国人民的阅读习惯，我们将原著的章节重新编排，并在不影响原著内容的前提下，在文字上作了较大的改动。由于我们经验不足，疏漏、错误在所难免，欢迎广大读者批评指正。

承蒙中国化妆品工业协会及北京日化三厂、四厂的负责同志在本书编译期间给予热情支持和指导，在此特向他们表示衷心的感谢！

目 录

第一章 亚洲人的基本脸型	1	三、净面——保养皮肤的第一步	65
一、用仪器分析27种脸型	2	1. 什么叫净面	65
二、32种化妆实例	5	2. 为什么要净面	65
三、化妆实例的剖析	39	3. 现代净面方法	66
第二章 皮肤的保养	57	四、面部皮肤健美操	69
一、首先要对皮肤有所认识	58	1. 按摩促进面部血液循环	69
1. 皮肤就象一台精密仪器	58	2. 按摩能增强化妆效果	70
2. 皮肤因人而异	58	3. 按摩方法和按摩膏的使用	70
3. 皮肤因地而异	59	五、面膜美容——介绍一种积极美容法	73
4. 皮肤因季节而变化	59	1. 什么是面膜	74
5. 皮肤因年龄而变化	60	2. 面膜是“进攻”型的美容用品	74
二、正确判定自己皮肤的类型	60	3. 选择适合你的面膜	75
1. 普通皮肤	61	六、乳液和化妆水	75
2. 干性皮肤	61	1. 乳液的功能和用法	76
3. 超干性皮肤	62	2. 化妆水的作用	76
4. 油性皮肤	62	3. 乳液、营养化妆水的种类	77
5. 超油性皮肤	63	七、各种膏状美容化妆品	78
6. 过敏性皮肤	63	1. 护肤膏	78
7. 空中小姐型的干性皮肤	64	2. 营养霜的选择	79
8. 不要轻易下结论	64	八、特别忙的人怎样保养皮肤	81
		1. 在出租汽车上也能净面	81
		2. 净面后只要涂上点保湿香精即可防止干燥	82

目 录

3. 入浴时也可按摩皮肤·····	82	3. 怎样检验涂敷后的效果·····	96
4. 简易洗发法·····	82	五、香粉·····	96
5. 三十秒钟美容法·····	82	1. 香粉的作用·····	96
6. 乳液和棉纱可以应急·····	82	2. 什么人、什么情况下不需用香粉·····	97
		3. 怎样扑香粉·····	97
第三章 化妆的基础——打底色·····	83		
一、粉底霜·····	84	第四章 初级化妆·····	99
1. 什么叫粉底霜·····	84	一、局部的美容技法·····	100
2. 粉底霜有哪些种类·····	84	1. 先找出自己面部最有魅力的部位·····	100
3. 怎样选择粉底霜·····	86	2. 唇部的化妆·····	101
二、粉底霜的妙用·····	88	3. 眼睛的化妆·····	109
1. 粉底霜可以掩饰雀斑和褐斑·····	88	4. 眉毛的化妆·····	123
2. 粉底霜可以掩盖粉刺疤痕·····	89	5. 前额的化妆·····	130
3. 粉底霜可以掩饰红脸膛·····	89	6. 面颊的化妆·····	132
4. 粉底霜可以使老年皮肤富有生气·····	90	7. 下颔的化妆·····	136
5. 粉底霜要与衣料及肤色协调起来·····	90	8. 鼻子的化妆·····	140
三、打底色需要的化妆品和追求的效果·····	91	9. 手的化妆·····	142
1. 介绍几类化妆品·····	91	二、化妆效果的初步检查·····	146
2. 打底色要追求明暗效果·····	92		
四、涂敷粉底霜的高超技巧·····	94	第五章 中级化妆·····	147
1. 浓淡均匀, 层次自然·····	94	一、立体化妆·····	148
2. 介绍几种工具·····	95		

目 录

1. 为什么是立体化妆·····	148
2. 立体化妆的作用·····	149
3. 立体化妆时的注意事 项·····	149
二、怎样使面部均称	
——整体与局部、上与下的调整·····	151
1. “口罩美人”与“太阳镜美人”·····	151
2. 戴头巾 漂亮还是不戴漂亮·····	153
3. 脸怎样“变”小·····	154
4. 脖子怎样“变”细·····	155
三、欲遮人耳目，要与左邻右舍携起手	
来——只掩饰缺点是不够的·····	156
1. 眼睛的协调·····	156
2. 眉毛的协调·····	160
3. 面颊的协调·····	162
4. 口的协调·····	163
5. 鼻子的协调·····	164
四、改变肤色的技巧·····	165
1. 化妆品的效用·····	165
2. 适当的服装可使肤色生辉·····	166
五、“成人脸”和“娃娃脸”·····	167
1. 成人脸和娃娃脸的区别在哪儿·····	167
2. 娃娃脸显得年青可爱·····	168
3. 成人脸显得成熟干练·····	168

4. 娃娃脸可以变得成熟·····	168
5. 成人脸可以显得年青·····	169
六、化妆结束后的检查·····	169

第六章 化妆的高级技巧

——印象的分析，整体效 果的形成····· 171

一、分析各种脸形造成的印象·····	172
1. 脸型与印象的关系·····	172
2. 化妆可以为圆脸扬长避短·····	173
3. 化妆可以为方脸扬长避短·····	174
4. 化妆可以为枣核脸扬长避短·····	175
5. 化妆可以为瓜子脸扬长避短·····	176
6. 弥补长方脸短处的化妆·····	177
7. 化妆可以为长脸盘扬长避短·····	178
8. 化妆可以为坠腮脸扬长避短·····	179
二、变不利为有利	
——化妆技巧的最高境界·····	180
1. 怎样使自己显得温柔·····	180
2. 怎样使自己显得机敏·····	181
3. 怎样使自己显得健康明朗·····	182
4. 怎样使自己的模样招人喜欢·····	183

目 录

三、怎样接近你希求的形象·····	184
1.如果你希望自己文雅秀气·····	184
2.如果你希望自己表情理智·····	185
3.如果你想显得艳丽妩媚·····	185
4.如果你希望人们说你可爱·····	187
5.如果你想显得爽朗麻利·····	187
6.如果你想具有古典美·····	188
7.如果你想带点“野味”·····	189
8.如果你想像个男孩子·····	189
四、化妆能展示你的精神境界·····	191
1.你希望人们怎样看你·····	191
2.你希望把精神境界“固定”在脸上，还是随表情而变化·····	192
3.要因势利导，不可生搬硬套·····	193
五、正确认识自己给人的印象·····	194
1.印象自我检测表·····	194
2.检测方法·····	194
3.妨碍检测正常进行的因素·····	198
4.你具有何种魅力·····	198
5.不要勉强模仿他人·····	198
六、整体与局部的关系·····	199
1.“小镜子”——局部·····	199
2.“大镜子”——整体·····	200

3.相貌与服饰·····	200
--------------	-----

第七章 体育与美容····· 201

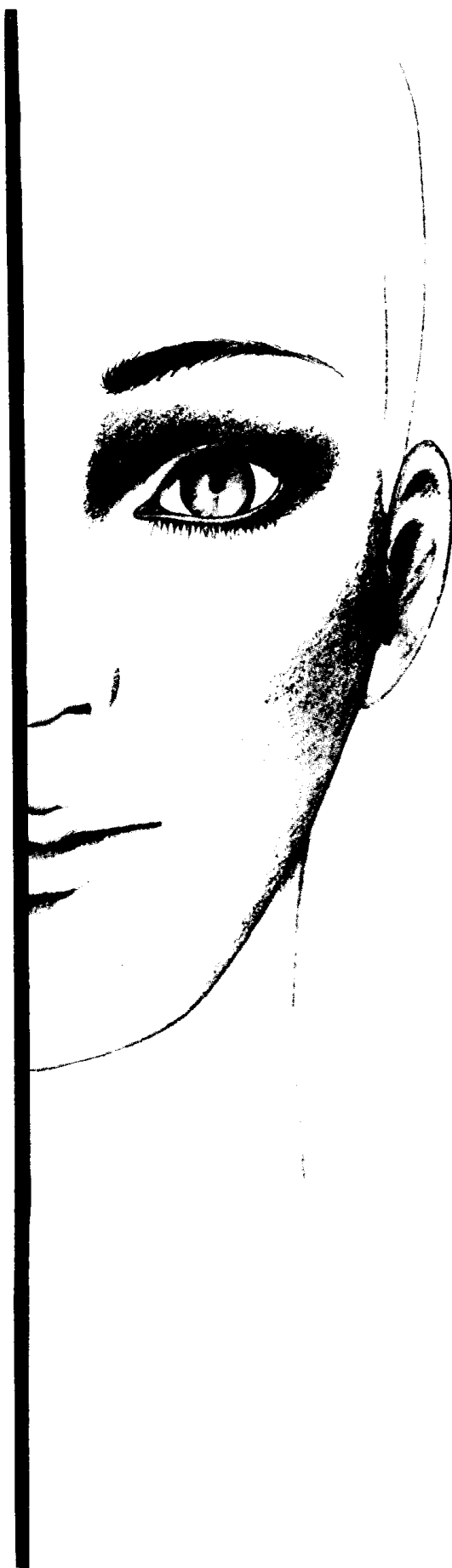
一、日晒和紫外线·····	202
1.紫外线对人体的利弊·····	202
2.预防紫外线的办法·····	203
二、关于汗液·····	204
1.出汗对人体的利弊·····	204
2.出汗后的皮肤保养·····	204
三、体育锻炼时的化妆·····	206

第八章 其他····· 209

一、特别忙的人怎样化妆·····	210
1.方便的化妆品·····	210
2.捷便的化妆术·····	211
二、化妆与家庭生活·····	212
1.生活需要你多具几种风采·····	212
2.化妆能感染别人的情绪·····	213

第一章

亚洲人的 基本脸型





用仪器分析

27 种脸型

高级美容师在给别人化妆的时候，总是先和她谈上几句，而且一边谈一边想：她从什么角度看漂亮？笑起来怎么样？齿序好不好？用什么办法使她朦胧的个性明朗化？再进一步了解她的职业、生活环境等等。

有必要的话，还可以用一种仪器显示出骨骼和肌肉交织成的脸纹，以便更准确地把握她的面部特征。

一缕光线通过某种特殊的滤光镜投射到人的脸上，将这一瞬间拍摄下来，可以得到面部的等高线。将这种波纹照片和她本人加以对照，肉眼看不到的微妙的起伏变化便清晰地浮现出来了。这种波纹可以称为“脸纹”。你会发现，人的脸纹象指纹一样各不相同。与指纹不同之处在于它有粗有细并因年龄的增长而发生变化。定眼凝视这种脸纹照片会使你对人的面部具有新的认识，对于今后的化妆，它也许会成为一个新的起点。（见图）

图中基本上包括了亚洲人面部骨骼和肌肉的特征。当然，用27种脸型来概括世界一半以上人口的相貌，是显得太少了。

用仪器分析27种脸型



G



C



A



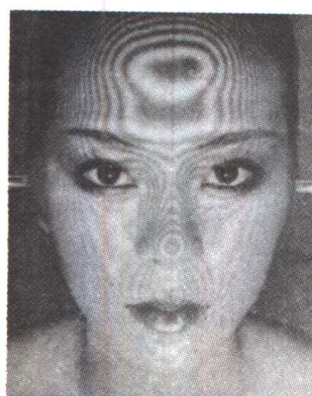
H



D



A+1



I



E



B



J



F



W



S



O



K



X



T



P



L



Y



U



Q



M



Z



V



R



N



32

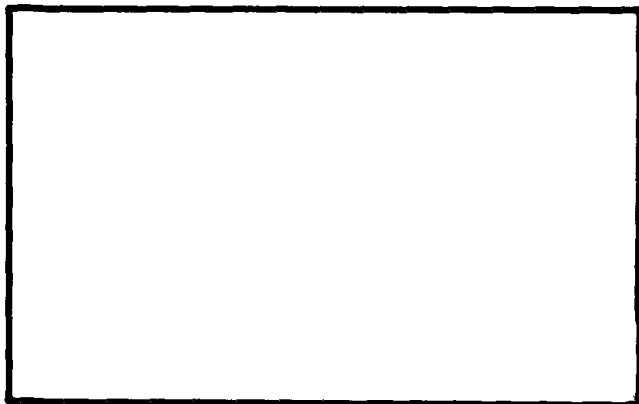
种

化 妆 实 例

没有任何魅力的人是根本不存在的。但对自己的魅力过于无知，因而从未下功夫的却不乏其人。

这32种化妆实例，都是前面27个人化妆后的效果。她们当中不少人对作者说：“想不到自己还能有这样的魅力。”的确，比较一下她们化妆前后的相貌，你大概也会大吃一惊。

本节的目的在于，希望能有更多的人从中得到启示，发现自己身上的可贵之处，正确认识美容化妆，并用科学的化妆方法把自己打扮得漂亮起来。

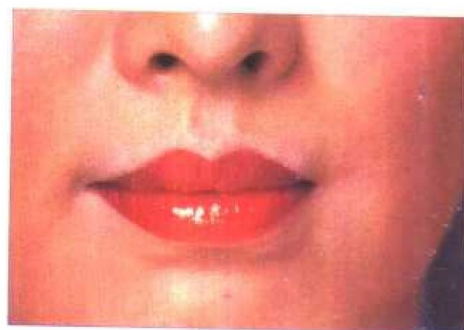




A



扬其文雅之长，使代表性的成人相貌文雅秀丽



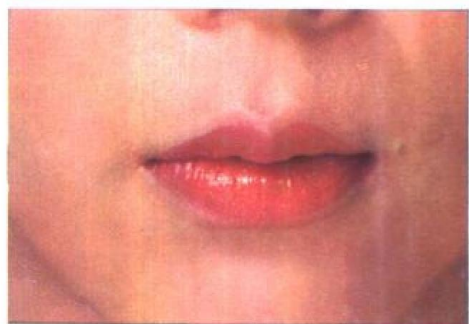
此人长脸盘，稍显老成，面色也不很好，给人不健康的印象。

这种相貌的人化妆不得法就更容易显老，应尽可能地在如何显得年轻上下功夫。这里我们尽量发挥她成人相貌的长处，表现她的雅致秀美。当然，也可以取得理智的形象效果——端庄稳重。总之，这种脸型很难变为热情或天真的形象，但年龄增长也不会有较大变化。

这种长相平淡的人在化妆时，应使表情多带些血色和健康的华美，所以颊红和口红是必不可少的。特别是年轻人，更需要生气勃勃的健康感。（参照第 39 页）



充分利用其漂亮的皮肤
使她具有少女的神秘感



选用这种化妆方法，首先是由于她皮肤漂亮。其次，容貌特征也容易使人产生这种联想。

这种相貌也可以产生妖艳的效果，但淡雅纯情应是更高的追求。

例如，化妆不过度，即不过于浓艳，使用素净透亮的颜色等。如果颜色暗淡深重，则显得老成，使人觉得不够纯洁。表现皮肤美丽的透明感，宜使用单纯的颜色。

要注意，过分雕琢往往会给人不好的印象。（参照第40页）