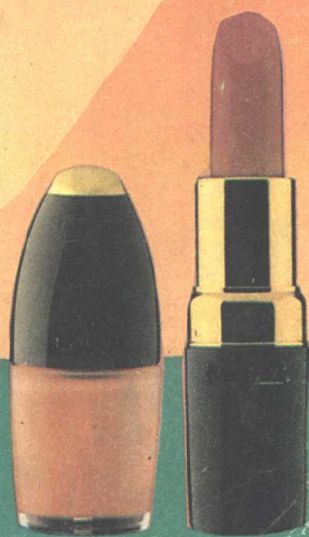


# 女性化妆 实用技法

石磊 文红 编著  
北京师范大学出版社



(京)新登字160号

## 女性化妆实用技法

石磊 编著  
文红

北京师范大学出版社出版发行  
全国新华书店经销  
北京朝阳展望印刷厂印刷

---

开本: 787×1092 1/32 印张: 4.75 字数: 98千

1993年7月第1版

1993年7月第1次印刷

印数: 1—10 000

---

ISBN 7-303-03163-4/G·2174

定价: 3.50元

## 写在前面

爱美之心人皆有之。追求美，热爱美是人们的共同愿望，美容化妆艺术是人们实现这一愿望的重要手段。然而化妆不仅仅意味着一种对美的追求，它还可以体现多种意义，传达多种信息。

今天的女性日理万机，开始走向社会生活的各个领域，您的精神面貌，您的形象风采，将对您的工作、事业、生活带来巨大影响。当您打扮得体，化妆适宜，出现在不同的社交场合时，不仅给人带来美感，而且表现出您的修养与礼貌，令人尊敬和爱慕。

美是属于每一个人的。当您掌握了化妆的技巧，一定能挖掘出属于您的独特魅力，体现出您的个性与气质，把您的一切忠实地传播给他人，给人留下深刻的印象。

生活中也有烦恼和忧愁，但让我们暂时忘掉这些吧。成功的化妆会驱赶不快，培养美好的心境。打起精神，把美好的精神风貌展现出来，让它大放异彩！成功永远属于不懈努力的人！

编者

# 目 录

写在前面

## 一 面部美容化妆

1. 准备化妆品和化妆用具……………( 1 )
2. 选购适合自己的化妆品……………( 4 )
3. 化妆品的使用……………( 6 )
4. 切莫忽视底色……………( 9 )
5. 怎样涂粉底霜……………(15)
6. 画龙点睛——眼部的化妆……………(17)
7. 眉毛的化妆……………(24)
8. 不要忽视额的化妆……………(28)
9. 怎样打颊红……………(29)
10. 唇红、唇形的选择……………(32)
11. 不要遗漏耳的化妆……………(34)
12. 下颏的化妆……………(35)
13. 鼻子的化妆……………(37)

## 二 双手和足的美化及保养

1. 指甲的修饰与美化……………(38)
2. 指甲的保养……………(40)
3. 手的保养……………(42)
4. 手部的运动……………(43)
5. 足的保养与修饰……………(44)

### 三 不同职业与年龄的化妆

1. 工作妆·····(49)
2. 少女妆·····(50)
3. 恋爱中的化妆·····(51)
4. 中年妇女的化妆要领·····(53)
5. 公关小姐的美容化妆·····(55)
6. 带眼镜的人怎样化妆·····(58)
7. 老年妆·····(59)

### 四 不同场合的化妆

1. 快速便捷的化妆法·····(60)
2. 旅游妆·····(61)
3. 运动妆·····(62)
4. 舞会的化妆·····(63)
5. 晚宴妆·····(63)

### 五 化妆的一般原则

1. 自然性·····(65)
2. 整体性·····(66)
3. 色调柔和·····(68)
4. 互相衬托·····(69)

### 六 化妆的技巧

1. 加强立体感的技巧·····(70)
2. 遮掩缺陷的技巧·····(72)
3. 收缩变小和扩展变大的技巧·····(77)
4. 改变肤色的技巧·····(79)

### 七 特技化妆艺术

1. 文雅秀气——东方淑女的化妆·····(81)

2. 理智干练——职业女性的化妆……………(82)
3. 天真活泼——青春少女的化妆……………(83)
4. 妩媚艳丽——靓女的化妆……………(83)
5. 带有野味——现代感的化妆……………(84)

## 八 皮肤的保养与护理

1. 皮肤清洁法……………(85)
2. 给皮肤增加营养……………(90)
3. 皮肤保养的秘诀……………(100)
4. 四季皮肤的保养……………(114)
5. 各种类型皮肤的保养……………(118)
6. 深层皮肤的护理……………(120)
7. 中老年皮肤保养……………(121)
8. 怎样预防和消除脸部皱纹……………(123)
9. 日常美容小秘方……………(128)

## 九 面部美容按摩

1. 防止面部肌肉下垂……………(130)
2. 防止眼睑松弛、软化或减少皱纹……………(132)
3. 增强面颊的结实与弹性……………(134)
4. 防止嘴区肌肉松垂……………(137)
5. 消除下巴及颈部褶皱……………(140)
6. 5分钟面部按摩操……………(142)

# 一 面部美容化妆

## 1. 准备化妆品和化妆用具

要想化妆，第一步就必须准备好化妆品和化妆用具。目前，市场上的化妆品琳琅满目，种类繁多，让人应接不暇，而初学化妆的女士，又不知该准备哪些化妆用具，只好在卖化妆品柜台前徘徊，无所适从。让我们帮助您解决这个困难，下面就介绍化妆品的种类。

化妆品可分为：护肤美容品，化妆美容品，药物美容品等几类。见下表：

常用美容品的分类

| 分 类   | 美 容 品                                                           |
|-------|-----------------------------------------------------------------|
| 护肤美容品 | 雪花膏、香脂、冷霜、杏仁蜜、护肤膏、凡士林、含水甘油、柠檬蜜、按摩膏                              |
| 化妆美容品 | 化妆水、香水、香粉、粉底霜、粉底、化妆粉（定妆粉）、胭脂、睫毛油膏、眼影色、唇膏（口红）、掩盖色、亮色、眼影粉、卸妆油、清洁霜 |
| 药物美容品 | 祛斑霜、粉刺霜、抗皱霜、防晒霜、黄芪霜、珍珠霜、宫廷美容霜、药性香粉、人参霜                          |

## **(1) 护肤美容品**

主要有膏霜和乳液。皮肤涂上这种“皮脂”状物后，犹如人工制成的一层“乳化膜”，便能减轻大气、温度、阳光紫外线等对它的刺激，保持其柔软和弹性。这类美容品主要成份是油脂类、水和保湿剂。另外，分别含有各种添加剂如香料、防腐剂和增稠剂等，但不含色素颜料。

按其油性大小可分为水性液（化妆水和水性胶液）、弱油性乳液（雪花膏和乳液）、中性霜（夜霜和润肤霜）、冷霜和无水性油剂五大类。其中间三类均为油性原料经乳化剂等作用与水强力相混合所形成的乳化液。根据油相和水相配比的不同和工艺上的区别而分为“水包油”型（O/W型）和“油包水”型（W/O型）。一般当水相比比例大于油相时形成水包油型。反之，油相比比例大时则形成油包水型。如乳液、雪花膏和中性霜属于O/W型（“O”为Oil的缩写，“W”为Water的缩写）。

## **(2) 化妆美容品**

化妆美容品是化妆的主要用品。它的作用是保护和美化面部皮肤，使容貌显得更加年轻、美丽。

化妆美容品可分为基面化妆品、各部化妆品和清洁卸妆品。基面化妆品是给面部涂上底色，并使皮肤变得细腻、致密，为进一步化妆作好准备。各部化妆品用于美化（强化）各个五官局部，它们多为复合色，可以分为影色（暗部用）、亮色（明部用）和局部用色（强化和美化局部用，如眼影、颊红和唇膏等）。也有人将粉底、暗色和亮色都看作底色，即面部整体的基础色调（不是平面性，而是立体性的），在此基础上，再对五官局部进行渲染美化。卸妆品是一类脂溶性物质，能将面部脂性化妆品及污渍物等溶在其中一并擦掉，并能形成



一层薄膜保护面部皮肤。但通常在卸妆时，以清洁霜等脂剂洗脸之后，再用温水与中性皂将清洁剂一并洗去，涂上护肤霜而告终。

### **(3) 药物美容品**

美容的基础是健康，因而，寻求皮肤保健之良方，除皱去斑、追求健康自然的容貌之美，已为大多数女士们所重视。由此而生的便是药物(包括营养素)与化妆品的结合，以期达到保健与化妆的双重美容目的。目前，这类美容品种类繁多，型号层出不穷，通常有含卵巢激素类、水解粘多糖类、维生素类、氨基酸类、各种中药类和其它药物类。

为了减少面部皱纹，这类美容品中有效成份有透明质酸、蛋白质、氨基酸、蚕丝水解液、维生素E、雌性激素、甘草和胎盘浸出液等；为了抑制脂褐斑的生成而含维生素E、沙棘油、麻油、甚至氯酯醒、氯丙嗪等；为促进皮肤新生而含芦荟、牛乳蛋白分解物等。中药在保健美容方面有其悠久的历史。珍珠粉、黄芪、人参、首乌等都已较普遍用于美容品中。

了解了化妆品的种类，您就可以根据自己的需要，分门别类的准备化妆品了。

化妆用具也是进行化妆不可缺少的“行头”，只是它可以依据个人情况而增减，这里向您介绍最基本的化妆用具。

粉扑、镜子、棉签棍、毛刷、清洁纸巾、眉笔、眼线笔、唇线笔、酒精棉球、海棉棒、眉毛镊子、睫毛夹、尖头小镊子、弯头小剪刀、睫毛油膏、假睫毛、睫毛粘合剂、头罩等。

有了以上物品就可以进行化妆了，如果是初学化妆，还可以照下表使用化妆品：

## 化 妆 品

粉底:

盖斑膏:

松粉:

●腮红的胭脂

●精致用的较深色胭脂

眼影:

●趣味的颜色

●深度用的中性色

眼线:

染睫毛剂:

眉笔:

唇膏、唇膏、唇泽:

附加: 修指甲用的所有用品; 香皂及皮肤保养清洁剂; 下眼睑用的眼膏

## 配合用品

涂抹海棉或棉块

修细用的水滴剂

不同宽度的二、三把粉刷

粉刷或海绵笔。

棉块

卷睫毛器

眉毛刷

拔毛钳

非必需的: 使用粉刷

## 2. 选购适合自己的化妆品

化妆品是为了延缓皮肤衰老而产生的, 善于选用适合自己的化妆品, 对您的一生都至关重要。如何选购适当的化妆品呢, 由于每个人的肤色各异, 因此每个人所用的化妆品都各有不同, 这要看肤色如何而定。

根据自己皮肤的性质来选购化妆品, 是选择化妆品的最重要的原则。否则, 乱施脂粉, 不但无益, 反而有害。

一般说来, 人的皮肤分为三种类型: 油性、中性、干性。

油性皮肤多爱出油, 有光泽, 纹理不细, 易生粉刺和小疙瘩, 妆面容易脱落。油性皮肤以年轻人居多。中性皮肤表

现为皮肤红润、光滑，不粗不粘，纹理细腻，化妆后不易因出汗、流泪而冲掉。但中性皮肤易随季节变化，天冷时会变干，天热时则变为油性。干性皮肤净面后皮肤发胀，无光泽，手感粗糙，常年无柔软感，天冷时更甚。纹理细，不大出粉刺和小疙瘩，附着力强，不易掉妆，碎皱纹多。

怎样测定皮肤属于哪种类型呢？可有几种办法。一种是纸巾测试：可在前一天晚上入睡前，用中性洁肤品（洗面奶）洗净皮肤后，不擦任何化妆品即上床休息，第二天早晨起床后，用纸巾轻轻擦拭前额及鼻部，若纸巾上留下大片油迹，皮肤即为油性的；若纸巾上面仅有星星点点的油迹，皮肤即为干性的；若介于两者之间的，则为中性皮肤。另一种是触摸试验：在刚起床时，用手指触摸皮肤，感觉粗糙的为干性皮肤；感觉滑溜的为中性皮肤；感觉油腻的为油性皮肤。再有一种是洗脸试验：洗完脸过15~30分钟，感觉脸部绷紧的为干性皮肤；脸部稍绷紧的为中性皮肤；脸部有油脂的为油性皮肤。

不过，皮肤的性质也不是一成不变的。一般年轻时候多偏于油性，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。同时，皮肤与季节气候也有关系，一年四季中，冬季趋向干性，而夏天趋向油性。因此，要根据当时的实际情况来判定自己皮肤的性质。

了解了自已皮肤的性质，就可以选购适合自己皮肤的化妆品了。下面按不同性质的皮肤向大家推荐一两种效果较好，价格适宜的化妆品，以供购买时参考：

#### 中性皮肤

宜用乳液化妆水和含有适量油分的营养霜：杏仁霜，露美化妆水，华姿营养霜，美加净粉底霜，大宝SOD蜜，紫罗

兰SOD蜜，霞飞金牌特白蜜，面粉宜选粒子细的，颜色比皮肤深的。唇膏宜选鲜明的颜色。腮红应选与唇膏同一系统的，也可用唇膏代替。眉笔应选用两种色：一为黑色，一为茶色。

#### 干性皮肤

由于皮肤缺少水分及油分，故在选用洁肤品时，宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品（如华姿清洁霜）。护肤品，宜用含水的化妆品，即乳液和化妆水；同时使用含有大量油分的冷霜型化妆品；还可使用面膜增加皮肤的代谢作用。如杏仁蜜、露美化妆水、女神按摩霜、华姿粉底霜、凤凰高级胎盘膏，旁氏系列。

打底用——冷霜或粉底霜（粉底霜比较厚和白）。

白粉——宜选粒子细和稍微湿一点及颜色比皮肤深的。

眉笔——与中性皮肤的人一样，宜用黑、茶两色。

其他——唇膏，腮红，眼影膏，睫毛膏等亦与前同。

#### 油性皮肤

由于皮肤油脂太多，易生痤疮，故在选购洁肤品时，宜用中高档香皂（如蜂花液体香皂）。护肤品，宜用水质型的化妆品，使皮肤清爽，祛除油性，少生痤疮，如柠檬蜜，华姿营养蜜，紫罗兰粉底霜。

### 3. 化妆品的使用

在使用化妆品时，请记住下列原则：首先，仔细阅读说明并完全遵照说明使用。使用以后，当你知道了自己的反应后，可以试试看，如用护手霜做面霜用，眼影当胭脂、眼笔当唇笔，看看效果如何。其次，要试验你对化妆品的过敏性，先

用少量的化妆品擦在手臂内侧，等过24小时后，看是否有红肿或起泡的情形，并且检查眼睛，看是否有血丝或发痒的感觉，这些都是过敏的反应。轻度过敏只表示有类似过敏的轻微反应，不必过分担忧。假如化妆品引起了烧伤、刺激或严重发痒就停止使用。去医院时，把化妆品一起带去。不要频繁更换化妆品，这会增加致敏率。再次，使用化妆品前先将手洗干净。化妆品使用后，将每一瓶都盖好。千万不要使用别人的化妆品。不要用唾液使化妆品湿润。不要将化妆品当药来治疗你的病。不要由于吝惜，而不舍得把旧化妆品丢掉。

许多产品可以有多种使用效果，如当做眼影的产品，应该也能做胭脂使用；能做面霜的产品，也应该可以做润肤霜。亮光油及修指甲工具通常对手指和脚趾是一样的。

如有必要时，不妨将一些不同牌子的化妆品混合使用，虽然厂家常以系列化妆品来介绍，但不要怕混合使用或搭配使用。

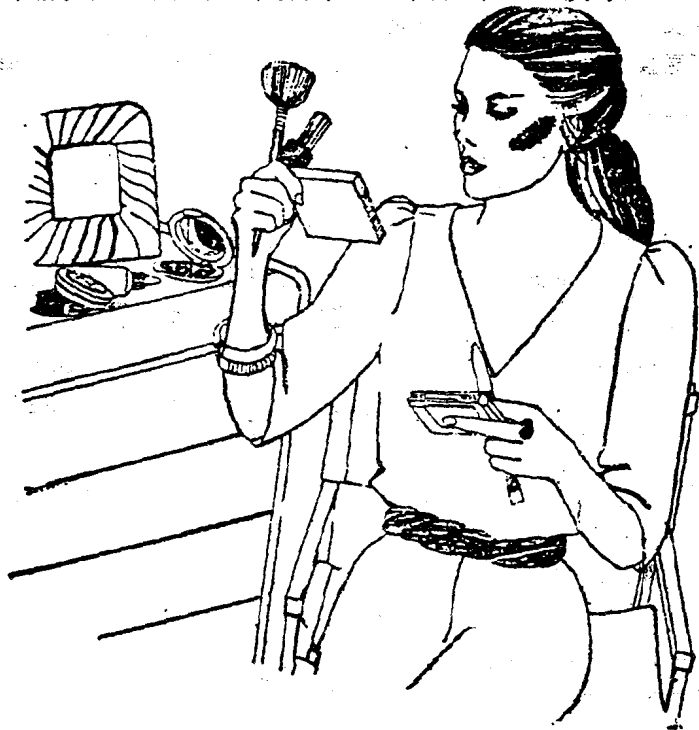
对已有的化妆品，要注意检查效果，如果化妆品的状况不佳，即便是新的化妆技巧，也会失去它的价值。

如何评价已有的化妆品呢？您先将桌面清除干净，最好是把梳妆台靠近窗户，另外准备一面镜子，然后把最近所有的化妆品收集起来，不论是放在皮包、肩袋、抽屉、外套口袋里的化妆品，全数集中在一块，然后按照类别分开处理。并非所有的化妆品都必须试验过。可把那些经过了一年以上，或过去6个月来未动用过的，全部丢掉，只留下那些最新的。

首先检查化妆品的品质如何：

① 检查染眉剂的状况，如果是湿润且有光泽，则把它放在要保存的一边，如果不是的话，则丢进垃圾桶。

② 检查化妆用的粉刷，如果太脏，以致于不能敷用颜色，则要清洗。大部分的粉刷，是可以清洗的。首先在卫生纸上来回摩弄，清除过多的香粉，然后用一脸盆的温和肥皂水清洗，最后放在通风良好的地方阴干，避免发霉。



③ 检查卷睫毛器上的橡胶长条。如果橡胶有刮痕，则要换新的。

④ 检查粉饼的色调和腮红的清洁状况。如果因为油质使它变脏，可以用小刀刮去上面的一层，露出干净的粉层。买新化妆品时，尽量选择疏松的粉剂。

⑤ 削尖所有的化妆笔，以便运用时方便。

检查过化妆品的品质状况之后，应该检查颜色的品质，不是每一种颜色均能强化你的天然肤色。如果用在你身上，不能显出良好的效果，则无论化妆品的新鲜度有多高，或化妆品摆在商店里有多漂亮，对你都是无关紧要的了。

从眼影开始，手边准备些化妆纸和眼膏、棉块。一次试验一种眼影，在试验下一个颜色之前，要把上一个颜色擦试干净。每次都如此问自己：这个颜色是否能加强我的眼睛？如果能够，则留下来；如果不能，则立刻丢掉，不再去想它。接下来试验口红和腮红。如果你有松粉，可以用宽粉刷和容器，调匀不同的颜色，直到找出最喜欢的色调为止。在评价脸颊颜色时，要考虑腮红对皮肤所造成的间接效果。最少离镜子1尺以上，对脸作整体性的观察，看颜色是否使皮肤变黄、变红、变得模糊，如果答案是“是”的话，说明这些颜色都不适合你。如果你无法使用其它颜色或中性色将它改变，就立刻将它们丢掉。

试验唇膏的颜色。应知道这是要加强双唇的天然色，而不是给它戴面具。如果颜色太浅，使双唇看来像是伤口，或是颜色太深，使得脸色变得发青，则应考虑用明亮的颜色。

把保留下来的化妆品做成清单，以备使用。

#### 4. 切莫忽视底色

底色是妆面的基本颜色，也叫基调。看一个妆是否化得好，化得自然，关键在于打底色。底色应当与自己的皮肤融为一体，无化妆痕迹，而不是像口红那样只涂在局部，一眼

就看得出来。打底色使用的化妆品叫粉底霜。粉底霜是一种化妆品，它可以使肤色显得更美，质感更光润、更丰满，或更加滋润；它要一整天涂敷在皮肤上，在脸上形成一层薄膜。在化妆品中与最常用的雪花膏、护肤膏等相近。

粉底霜的基本成分，是皮肤必不可少的油分和水分；同时，为了加强化妆效果，还添加了颜料。这三种成分根据各自的质、量和制法的不同而分为若干类，要打好底色必须选择适合自己的粉底霜。

选择粉底霜要根据自己的皮肤性质、状态以及季节和目的。粉底霜一般分为雪花膏型、液体型和乳剂型。雪花膏型粉底霜，油分比重大，形态如雪花膏，富于光泽，遮盖力强，适宜于出席宴会、集会等大场面郑重化妆时使用。但由于它的遮盖力强，最好选用与自己的肤色相近的，以免造成不自然的感觉。液体型粉底霜，含水分较多，使用后皮肤显得滋润、娇嫩、清淡，如果您的皮肤比较干燥或希望化淡妆，这是最佳的选择。乳剂型粉底霜的特征是，用水化开后，涂布在皮肤上所形成的薄膜有斥水性，很少掉妆，适用于夏季或油性皮肤。

选择粉底霜时还应注意：

第一，要注意皮肤的反应，如果用了粉底霜总觉得不和谐，不舒服，这就是皮肤不适应而不能勉强了。但有时也要请皮肤忍一忍。夏天用乳剂型粉底霜，会有些发胀，但不久就会适应。

第二，粉底霜的类型要与皮肤类型相反。化妆品的本来目的在于补充皮肤的不足。因此，选择粉底霜的一个好办法就是选用与皮肤类型相反的粉底霜。例如，干巴巴的皮肤要用湿润型的雪花膏型粉底霜；发干的皮肤用稍微湿润的乳液



型粉底霜，湿润的皮肤则要用清爽型的香粉状粉底霜。本来皮肤就很滋润，却还要用湿润型的粉底霜，这会给皮肤带来麻烦。有的人由于选错了粉底霜而出现“掉妆”和“胀痛”的现象，这种情况不少。

第三，粉底霜的颜色要与脖子浑然一体。从那么多种颜色中选出一一种与自己肤色近似的粉底霜是相当困难的。不妨把粉底霜涂在脖子上试一试，看颜色是否一致，这是一种简单可靠的办法。

我们经常可以看到，有些年轻人脖子是脖子脸是脸，颜色截然不同，好像是戴着假面具，这是由于没考虑到脸是脖子的邻居。广而言之，在夏天，脸和脖子最好还能和胸、肩一致。

以任何一部分的肤色作为基准都是可以的，要领是人们视线集中的部位的肤色要一致，绝不要只顾脸的化妆，而不顾其他。

第四，地区、气候变了，粉底霜也要变。如果我们出差或外出旅游，一定要注意当地气候特点，有的地方风大，有的地方干燥，有的地方尘土飞扬，各地自然条件千差万别，一定要选用适合当地自然条件的粉底霜。

第五，粉底霜的好坏，不能只看价钱。“这种粉底霜贵，大概不错，那种便宜，怕保不住。一分钱一分货嘛！”这是人们的习惯心理在作怪。

俗话说，4两拨千斤，花小钱能办大事。只要这种粉底霜适合自己的皮肤和意图，那就买好了。否则再贵也是无用。选择粉底霜是这样，选择其他化妆品也是这样。

与其它化妆品相比，粉底霜还有许多妙用：

① 粉底霜可以掩饰雀斑和褐斑。如果是雀斑，首先要