

女

性



美容
美发
健美

三

美

手

张桂凤 编译
朱积孝
苏贵安

册



技术出版社

女性三美手册

(美容·美发·健美)

张桂凤

朱积孝 编译

苏贵安

辽宁人民出版社

一九八七年·沈阳

女性三美手册

美容·美发·健美

Nu xing Sanmei Shouce

张桂凤

朱积孝 编译

苏贵安

辽宁科学技术出版社出版 (沈阳市南京街6段1里2号)
辽宁省新华书店发行 辽宁美术印刷厂印刷

开本: 787 × 1092 1/32 印张: 4⁵/₈ 字数: 100,000
1987年4月第1版 1987年4月第1次印刷

责任编辑: 刘兴伟 封面设计: 李秀中

印数: 1 - 42,500
统一书号: 15288·250 定价: 3.95元

前 言

爱美之心，人皆有之。日常生活中经常能看到一些女同志很爱化妆，尤其女青年更是如此。但是，她们往往只是简单的往脸上涂抹些化妆品，而不考虑自己的皮肤是什么颜色？穿的衣服是什么颜色？更不认真地研究研究如何使化妆与自己的皮肤颜色和服装颜色相协调，怎样突出自己皮肤的自然美。所以，经常出现这样的情况：化妆之后，面部不是显得特别淡，就是特别红，而同皮肤的颜色和服装的颜色配合得不协调，显得既生硬又呆滞。其效果适得其反。究其原因，主要还是不懂化妆的技巧，只是一味单纯地摹仿别人，这儿抹一块红，那儿涂一块白，非常不自然。所以，在化妆前一定要弄清自己皮肤的颜色，然后，选用相应的化妆底色，再配以合适的服装。

例如，一个十八、九岁的少女，她的面部化妆底色应用深而透红的颜色，如果这个少女是方脸型，这时，则应考虑在面颊角（腮帮子附近）处涂上暗红色，再给她穿一件红色衣服，整个面部的化妆和服装色彩就显得十分协调，从而衬托出她是一个年轻漂亮的妙龄少女。可是当她穿绿色衣服时，再象上面那样化妆就觉得她年纪好象大了十多岁，给人的印象是脸颊消瘦，下颌角显得大而突出，这是什么原因呢？主要是红绿颜色的对比造成的，引起了红色更红，绿色更绿。原来脸颊上不显眼的红色，由于绿色太强而变成了深红，所以显得瘦了，因消瘦而又显得苍老。这说明，适于红色衣服的肤色和辅助色，并不适于绿色衣服。如果

改穿绿色，则就要用扑粉的办法适当地将面颊角的颜色改淡一些，使其不那么显眼。可见，在化妆时，涂脸红或使用改变脸型的颜色时要从整体上考虑，既考虑皮肤的颜色，又考虑所穿服装的颜色。

再如，一个三十岁左右的青年妇女，在炎热的夏天，如果她身上穿的是白衬衫，下身是蓝色的料子裙，这时就应考虑面部涂以略带黄色的底色，这样会使她显得潇洒秀丽。可是，当她头上系一条白色缎子头巾漫步在街上时，人们却认为她不象三十岁左右的青年妇女，而象一个四十多岁的中年妇女了。这又是什么原因呢？原来，是白缎子头巾反光特强，夺去了面部的鲜艳色彩而显出了枯黄的憔悴色调。如果将这条白缎子头巾改用接近于白的亮绯红色头巾，就可以补救过来。如果换为白纱头巾那就从根本上解决了问题。这说明，头巾虽然不大，它的色彩也直接影响到面部化妆。仅此两例，足可以说明美容是一种知识性，科学性很强的学问，必须按照统一美和整体美的艺术规律办事，否则，忽略了其中任何一部分都不会达到预期的效果。各种不同发型的修理方法，亦同此理。在确定修理何种发型之前，除了考虑上面诸种条件外，还要考虑人物的身份、年龄、职业、健康情况、民族（或出生地区）特点以及性格、情趣等等。所有这些问题，本书均作了详尽的科学介绍。

时代在前进，社会在发展，人民的生活在日益飞速地提高，在这绚丽多彩的生活中，广大妇女都想把自己的容貌打扮得鲜艳秀丽，皮肤嫩润丰满，青丝修长飘逸，发型新颖多姿，为适应广大妇女的这种要求，这本《女性三美手册—美容·美发·健美》便应运而生了。书中附有彩色照片，辅以形象示范指导，易学易做，非常实用，是城乡妇女生活中不可多得的良师益友。

本书选译自日文版的《ビューティ —& シェ イプアップ》—

书，并参阅了一些报刊杂志进行编写的，如有不妥之处请批评指正。

编 者

目 录

第一章 美容篇

一、不同类型的化妆方法·····	2
(一) 现代型: 显示出青春活力·····	2
(二) 智慧型: 衬托出女性的自然美·····	4
(三) 知识型: 体现出整洁、大方的特点·····	8
二、基础化妆·····	10
(一) 底色的化妆方法·····	10
(二) 正确掌握阴影、光点、面颊三者的关系·····	13
(三) 扑粉定妆·····	16
三、部分化妆·····	17
(一) 前额的化妆技巧·····	17
(二) 面颊的化妆技巧·····	19
(三) 脸型的化妆技巧·····	20
(四) 下颏的化妆技巧·····	23
(五) 鼻梁的化妆技巧·····	25
(六) 眼睛、眼眉、眼圈的化妆技巧·····	27
(七) 嘴唇的化妆技巧·····	36
(八) 面部化妆的顺序·····	40
四、皮肤的知识·····	43
(一) 皮肤的构造及特点·····	43
(二) 区别不同类型皮肤的方法·····	43
五、皮肤的保养·····	46

(一) 保持面部清洁是皮肤保养的基础	46
(二) 香皂的使用方法	47
(三) 按摩是皮肤的美容体操	49
(四) 涂肤(面膜)是有效的美容方法	53
(五) 化妆水的种类与用途	55
(六) 乳液的种类与用途	57
(七) 雪花膏(霜)的种类与用途	58
六、新娘的化妆	59
(一) 新娘美容示意图	59
(二) 新娘婚前修饰的日程安排	60
(三) 新娘手臂的修饰	61
(四) 新娘颈部与耳部的修饰	63
七、不同服饰的化妆方法	65
(一) 穿西装时的化妆	65
(二) 穿旗袍时的化妆	66
(三) 穿连衣裙时的化妆	66
八、病态皮肤的保养	67
(一) 酒刺、红脸膛的人应注意日常的保养	67
(二) 减轻斑痕和雀斑的方法	68
(三) 干性皮肤的保养方法	69
(四) 化妆品引起的皮肤过敏	71
(五) 防止皮肤和头发长期暴晒	71
(六) 每次出汗后应冲洗擦净	73

第二章 美发篇

一、发型的修饰	76
---------------	----

(一) 短发·····	76
(二) 半长发·····	79
(三) 长发·····	82
二、头发的生理常识·····	84
(一) 充分了解头发特点, 妥善进行修整保养·····	84
(二) 头发的生长周期·····	85
(三) 有益于增加头发营养的食品·····	87
(四) 不利于头发生长的因素·····	87
三、头发的保养与修饰·····	89
(一) 正确的梳发方法·····	89
(二) 按摩的作用·····	90
(三) 洗发应以按摩的要领进行·····	91
(四) 漂洗能使洗过的头发更柔软·····	95
(五) 药用美发剂会使头发永葆健康光泽·····	95
(六) 吹风做型的方法·····	97
(七) 利用发饰、发带扮饰各种发型·····	101
(八) 柔软纤细头发的保养·····	103
(九) 粗、硬头发的保养·····	105
(十) 头皮搔痒的防治方法·····	107
(十一) 易断易分叉头发的保养·····	108
(十二) 卷发的修整·····	109
(十三) 怎样防止头发脱落·····	110
(十四) 头发染色需先进行试验·····	111

第三章 健美篇

(一) 活动关节操·····	114
(二) 纱巾操·····	115
(三) 图书操·····	116
(四) 信封操·····	118
(五) 罐头盒操·····	120
(六) 椅子操·····	122
(七) 铅笔操·····	124
(八) 椅垫操·····	126
(九) 球操·····	128
(十) 绳操·····	130
(十一) 猫姿操·····	132
(十二) 棍操·····	134
(十三) 放松操·····	136

第一章

美 容 篇

一、不同类型的化妆方法

(一) 现代型：显示出青春活力

1.

粉红色系列化妆品是成年女性喜用的化妆色彩

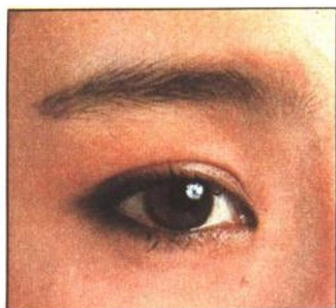
使用粉红色系列化妆品化妆给人以灵活、爽快感，能显露出行动矫健而轻快的魅力。化



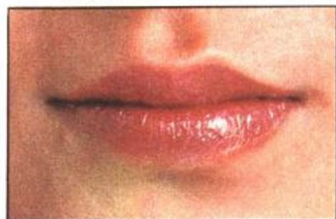
与服装相称的粉红色化妆技巧

妆时首先要考虑底色与服装的颜色相协调，一般来说，皮肤的化妆应达到白嫩而艳丽，才可以说收到了最佳效果。眼睛、嘴角和面颊使用粉红色系列化妆品化妆可以使整个面部呈现出女性特有的温柔感。

平衡使用色彩，可以给人一种成人美的感觉。



眼皮扑轻淡的粉红色阴影



用粉红色描嘴唇，增加亲切感



面颊加入与底色对映的粉红色

2.

使用

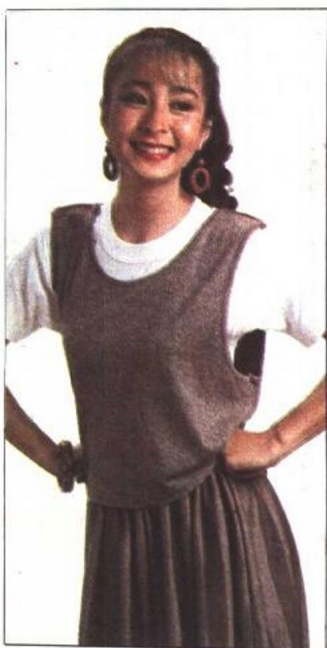
**鲜艳色彩
能显出青
春活力**

此种
化妆方法
具有现代
风格，使
用的色彩
容易被人
接受，在
青年人中
甚为流行。
这种类型
的化妆方

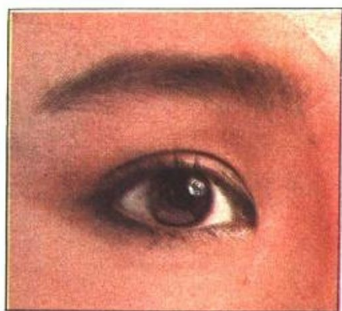
法主要突出动态美，喜欢运动，性情活泼的青年女性多爱使用。尤其适合那种受日光曝晒而皮肤变黑的人使用。

掌握此种化妆方法的技巧，在于巧妙地运用底色及各重点色彩。底色应选择比皮肤稍暗的颜色，这样可以使面部显得紧凑些。

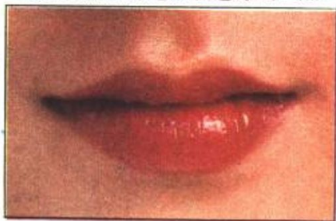
唇部描得要稍大些，清晰些，颜色应使用发蓝的玫瑰色，眼角和面颊则宜用褐色。



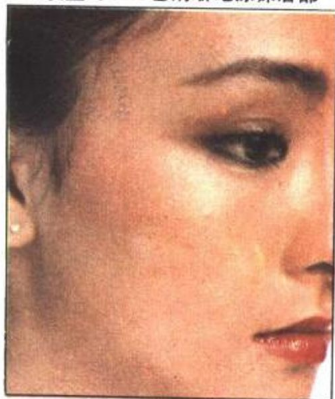
红润的肤色与轻便的服装相衬托



眼角用溶进底色的褐色涂出重点



用发蓝的玫瑰色清晰地涂抹唇部



面红使用褐色

(二) 聪慧型：衬托出女性的自然美

1.

使用
柔和色彩
能衬托出
少女的自然
美

此种
化妆型，
应是整体
温柔，具
有清爽
快之感。
给人一种
生机盎然、
充满智慧
的印象。



具有透明感的化妆

为达到这种效果，就应使肤色更加明亮，底色应选用明快的色彩。眼角避免使用灰暗或混浊的颜色，须用明快的蓝色做重点色彩去描画。

口红用粉红色，涂得轻柔，光滑。面颊用粉红色，涂抹得轻柔、平滑些。

经过上述步骤的化妆，可以显现出少女特有的风韵，衬托出少女的自然美。



使用明亮的蓝色更加充满朝气



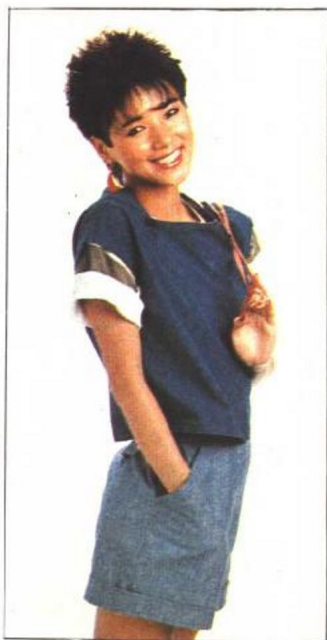
唇色涂得明快，丰满



面红涂得平滑，轻柔

2.

使用金黄色作底色，能突出少女的天真、活泼、纯朴、无忧无虑的特点

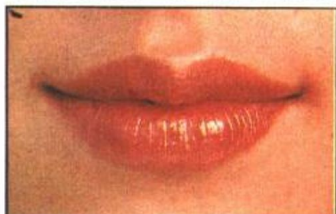


穿着男孩的服饰

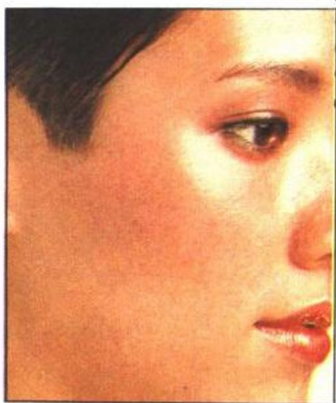
此种化妆方法，应避免使用玫瑰色，粉红色及红色等暖色。底色须用金黄色，以突出少年的天真、活泼喜动的特点。化妆时尤其应注意眼睛的描画，眼角要描得浓些，力争给人以强烈的印象。眼眉要描得粗些，眼线用黑色，阴影涂暗褐色，这样眼睛会显得大而美丽动人。口红使用浅茶色，涂得要稍大些。



眼黛不用彩色，统一用单调的颜色



唇部要描得稍大些，而有光泽



面部用浅茶色涂，呈现出机智、敏锐感

3.

白天的装饰要具有清洁感

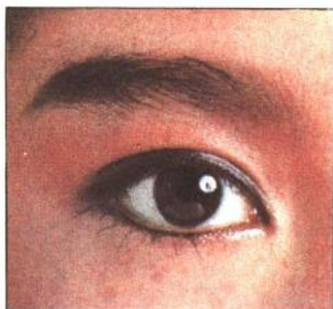


与连衣裙相称的化妆法

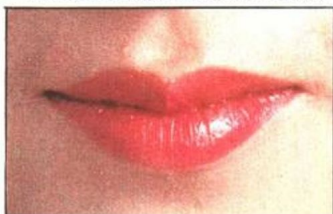
少女给人的印象是秀气文雅，婀娜多姿。因此，底色应涂得稍白些，与连衣裙相称，化妆后应给人一种清洁大方，端庄秀丽之感。

眼睛最好使用蓝灰色，眼眉要描得自然。

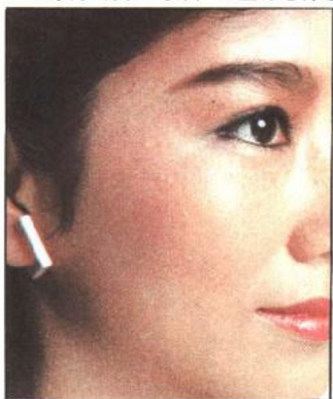
唇部按原有形状，用粉红色涂抹。面颊也用粉红色平滑地涂抹，用量要适宜。另外采用此种化妆法，不能涂抹得过重。不能穿外套。



用阴影和光点使眼部具有立体感



唇形涂得天真，纯朴，有温存慈祥感

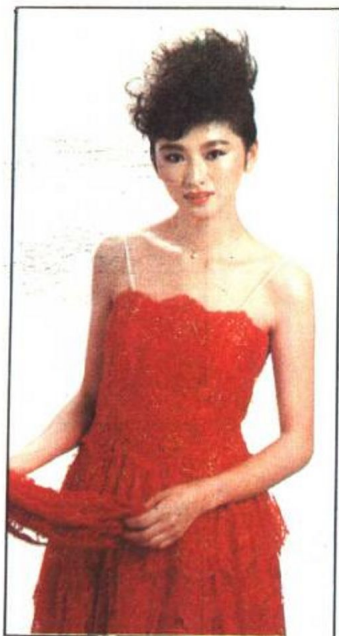


使用粉红色面红涂抹得平滑宽阔些

4.

穿红色服装时的化妆方法

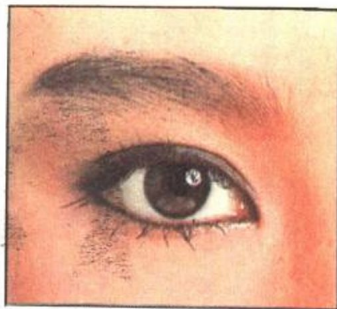
少女身着红色服装时，化妆的重点应该在唇部、面颊、指甲等部位，这几处宜用同一种颜色。如



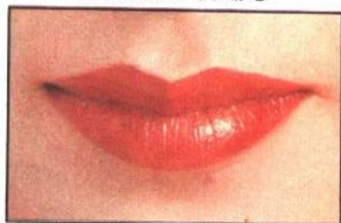
与服装的颜色相协调，
使用相同的颜色

果加入了不同色调的颜色，会影响少女天真烂漫纯洁娇美的风韵。因此，一定要慎重选择颜色的色调。

夜晚的化妆要考虑在灯光下的效果，最好使用灰白色的眼黛，口红要涂出光泽，以突出文雅、庄重、华丽的气氛。这时切忌身穿外套之类的衣服，否则就会显得庸俗不堪。



涂出阴影突出华丽感



用纯红色清晰地描绘轮廓增加娇美感



面红一直涂至太阳穴