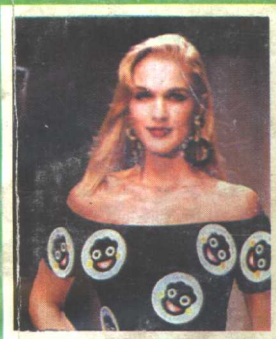
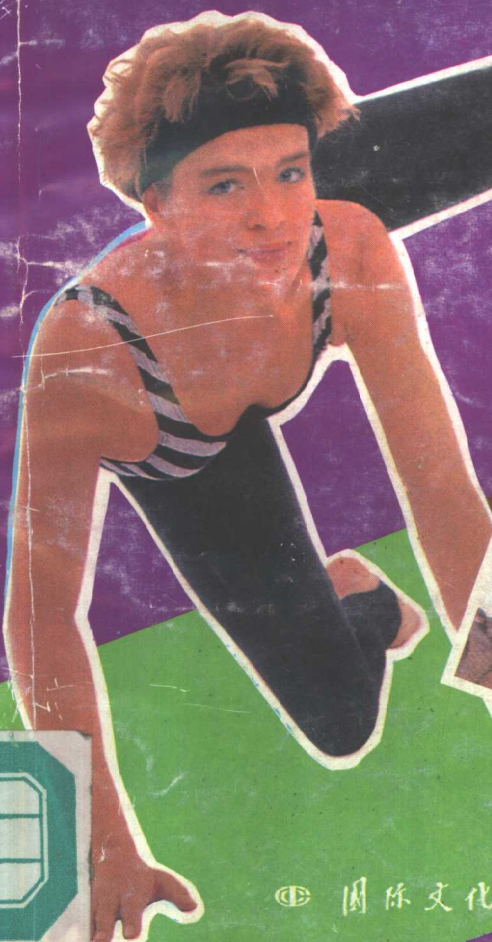


女子新潮化妆与健美



女子新潮 化妆与 健美



© 国际文化出版公司

T074

30

1

女子新潮化妆与健美

郭誉铤
周耀华 编

王 勋 审编

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

北京市双桥印刷厂印刷

787×960毫米 32开本 6印张 88千字

1990年7月第一版 1990年7月第一次印刷

ISBN7—80049—551—5/G·150 定价：2.50元

目 录

一	祝你永葆青春·····	1
	美是自然的流露·····	1
	保持女性青春本色·····	3
	注意时代和流派·····	5
	化妆是门艺术·····	7
二	魅力之源——眼睛·····	9
	选择眼影与造影·····	9
	如何画眼线·····	12
	表情丰富的眉·····	15
	令你有一副调皮的长睫毛·····	17
三	显示女性风韵的唇·····	20
	充满魅力的嘴唇·····	20
	口红的作用·····	22
	嘴唇的保养·····	24
	齿白唇红惹人爱·····	25
四	脸部化妆，令你更美丽·····	27

	鼻的化妆·····	27
	美化你的耳朵·····	29
	塑造有魅力的面颊·····	30
	锦上添花的额头与下颚化妆·····	32
五	滋润肌肤有妙法·····	34
	让皱纹消失于无形·····	34
	保持天使般的面孔·····	36
	保养好你的皮肤·····	39
	阳光与水分·····	41
六	愿你有一头乌黑的秀发·····	43
	头发的洗涤和梳理·····	43
	发型与形象·····	45
	保护好发型·····	50
	烫发和吹风的技巧·····	52
七	美化容貌的化妆术·····	54
	淡妆比浓妆好·····	54
	化妆可以改变容貌·····	56
	化妆可表现不同风格·····	58
	各种脸型化妆要诀·····	60
八	保持全身整洁清爽·····	63
	神奇的香水·····	63
	脱除体毛·····	65
	美化指甲·····	68
	双脚的护理·····	70

九	按摩助化妆	73
	按摩的作用	73
	面部按摩	75
	经络美容法(一)	77
	经络美容法(二)	80
十	养成良好的化妆习惯	84
	化妆品的种类和用途	84
	如何选用化妆品	86
	美容程序	88
	切勿乱用化妆品	90
十一	营养与健美	93
	健美离不开合理营养	93
	女性健美与微量元素	95
	按时按量进三餐	98
	年轻女性不宜素食	100
十二	宜食保健营养餐	103
	请用青春保健餐	103
	益神健脑的食物	106
	从林黛玉谈喝茶与健康	108
	饮食有“十戒”	110
十三	如何长高和苗条	113
	营养加锻炼, 可使你拔高	113
	你想苗条吗?	116

	千万不要束胸·····	118
	减肥要慎重·····	121
十四	年轻女性也有“养生之道”·····	123
	讲究睡眠葆青春·····	123
	舞池不久恋 电视不多看·····	126
	讨人喜欢很重要·····	128
	依赖别人百病生·····	131
	过健康、卫生的生活·····	133
十五	难以捉摸的“隐私心理”·····	136
	请关心姑娘们的内心世界·····	136
	迟开的爱情之花更娇艳·····	138
	不可掉以轻心的性早熟·····	141
	及早学点性知识·····	143
	力戒手淫·····	145
十六	女大十八变·····	148
	少女青春生理不一般·····	148
	姑娘为啥心慌又气短·····	151
	变声不是病·····	153
	愿你有副好嗓子·····	155
	爱情病与“巧克力”·····	158
十七	心烦与苦恼·····	161
	叫人心烦的青春蕾·····	161
	重女轻男的偏头痛·····	164

怪哉，妙龄少女流乳汁·····	167
卫生纸带来的麻烦·····	169
十八 “倒霉”和出血·····	172
初潮前后变化多·····	172
少女为何子宫多出血·····	174
消除痛经的苦惱·····	177
月经不调可食疗·····	180
闭经又是因哪般·····	182

052856

一 祝你永葆青春

美是自然的流露

素面翻嫌粉浣，洗妆不褪唇红。

高情已逐晓云空，不与梨花同梦。

这是宋代大文豪苏轼的一首西江月，写的是风雪中梅花傲然独放，清丽孤高，好似洗净铅华的绝色佳人，不与世俗为伍。从古至今，有多少骚人墨客赞颂自然界中美好的事物，用他们的生花妙笔描绘她们。的确，出自自然的美才能让人赏心悦目，被人铭记在心，流传永久。

爱美是人的天性，尤其是年轻姑娘，更爱把自己打扮得漂漂亮亮，引来称许的目光。杨贵妃爱薄施香粉、淡扫蛾眉，固然是个美人；而浣纱女西施不施粉黛，同样倾国倾城。可见，任何一种美的体现，首先必须流于自然。

李白曾写过这样一句诗：

“清水出芙蓉，天然去雕饰”

自然美，并不是简单存在的。它指的是在理性、智慧、教养、性格、品质等方面都充实的状态。人们常赞美青春，把青年女子比喻成花朵。青春的美就是一种无意识的美，它富于自然美的成分。而当青春一旦逝去，就应对“美”树立起新的概念。心地善良，和蔼可亲的女人，总会给人以美感。每个人都可以思量一下，那些个“美丽的”女性，并不都是在体态上十全十美的，她们所体现出来的“美”，是一些超过头发、眼睛、肌肤或手指等等的东西。

年轻女子只有理解了这些，才能在追求外在美的同时，不断丰富自己的内心世界，让美在一举手一抬足之间自然流露出来。

举个例子说，当我们想到自己容貌娇好时，心境会奇妙地开阔和欢乐，无论起坐行走，歌舞谈吐，都会表现出美感。这是心境开朗时所流露出的一种自然内在美，表现在容貌和表情的外在美上。

相反，如果老想着自己丑陋，自惭形秽，拘谨甚至孤僻、乖张就会表现出来。

追求时髦的外表，固然也会改变人们的容貌，但那是短暂的。只有当自己懂得了生活的真

正内涵，才会自然而然地表现出对生活的积极态度，那才是最热烈、最深厚、最富有魅力的美。

保持女性青春本色

爱美之心，人皆有之。年轻姑娘，哪个不希望自己象春天的蓓蕾那样艳丽呢？诗人雷抒雁在献给少女的一首诗里就有这样的句子：“少女时节/是花的季节/是花的俊美/花的芳香/以及花对果实的期待。”

美是无价之宝。少女、女青年正处在人生的“黄金时节”，她们拥有的，不仅仅是单纯的美丽，还有光彩夺目的青春。人们常常片面地赞美那些被认为美丽的姑娘，但这并不十分公允。每一个年轻姑娘都具有自己与众不同的美丽和动人之处，那就是青春的魅力。善于享受青春的女性，未必就美丽过人，但却能吸引无数的视线。

许多年轻姑娘都沉迷于化妆和发型，因为这是她们的天地，也是女性的象征。她们往往几小时、几小时地流连于镜前审视自己。但要记住哟，过多地堆砌化妆品是不能够创造出美的，保持女性青春本色才是最重要的。

绝大多数年轻女子都向书本学习化妆。其实，化妆是一门很值得探究的学问，其中最重要的一点，就是要因人而异。不同的脸型、身材、身份、年龄以及环境等，都对化妆风格有不同的要求。所以，光看书是远远不够的，还得不断地自我摸索，寻找最适合自己的化妆捷径。

俄罗斯文艺评论家别林斯基说过：“失去了真，也就失去了美。”少女、女青年化妆时应该着重体现自然风采，烘托出独自特有的青春魅力。如果不注重自己的特点，发挥“优势”，只一味模仿别人的化妆法，常常会弄巧成拙，化美不成，反更丑！

年轻姑娘化妆宜淡雅。浓妆艳抹只会“埋没”自身的魅力。例如，肤色较黑的，喜欢将脸孔涂得很白，以期掩盖“缺点”。其实，这样做极不好，倒不如用上深色粉底，再扑上层化妆粉，可使皮肤显得又健康又美丽，显出健美的色泽！

化妆时最好局部渲染，尽量避免全面化妆。譬如只用睫毛油膏来衬托眼睛，而不涂眼影，这也能使眼睛神采奕奕。外出前不要涂粉底，只淡淡地描眉点唇，再洒上几滴香水，照样清新可人。

千万不要拔眉。一般情况下，眉毛如果长得

不是太寒碜的话，最好也不要修剪它，只需要刷顺，再稍加描画就行。

年轻姑娘化妆切勿过于锋芒毕露；含蓄些，才显得柔美迷人。

化妆能产生良好的心境，但有时也会造成一种负担。不要顾忌化妆后别人会怎么看你。如果你很美，就应该充分了解自己的美，那样你会显得更美。只有对自己树立起信心，美的潜力才能够充分发挥出来。

注意时代和流派

常听人这样说：她是个美人。那么，美人的标准是什么呢？《诗经·硕人》里有这样一段描述：

手如柔夷，肤如凝脂，领如蝥蛸，
齿如瓠犀，螭首蛾眉，巧笑倩兮，
美目盼兮。

从文字中可以看出，春秋时期的美女应该是肌肤白嫩、颈长齿齐、额宽眉曼、眼睛明亮亮的。

到了唐代，人们则普遍以丰腴为美。唐玄宗的爱妃杨玉环就是一个比较胖的美女。宋代以后，

妇女们又开始束腰节食，让自己变得苗条了。

中国的历史书上记载了许多美女。浣纱女西施的美自然朴实，一如她家乡的山清水秀；王昭君远嫁匈奴，是深明大义的美女；貂蝉忍辱负重，是刚柔相济的美女；女英雄花木兰，则体现出英武之美，这在当时烽烟四起的年月，很符合人民大众的心理。

可见，美人并没有一成不变的标准。美丽只是一个广义上的概念，它受到各种各样的无形因素的约束。只有在特定的时代里，“有心人”才能准确地把握住它。

现代女性生活节奏很快，她们已不可能象古代女子那样每日“对镜贴花黄”。古书上赞美的蝉翼鬓、柳叶眉、梅花额、樱桃嘴，有的根本不存在，有些也不一定用得上。所以，在化妆过程中，一定要抓住表现时代美感的容貌特征来修饰自己的面部。

你应该对着镜子，充满自信地仔细凝视自己的面孔，找出其中的优点和不足，然后加以渲染和掩饰。最最重要的，是要了解自己的容貌，避免“明珠暗投”。当你对着镜子，看着自己的倩影时，还应该冷静地、毫不顾虑地予以挑剔，然后有针

对性地考虑如何“修改”，使之变成一顿出色的“佳作”。

多搜集些杂志上的人物照片，不断揣摩、对比，寻找适合自己的化妆术。这样做的好处是，你会觉得自己是这个时代的一分子，而不会落后或跨越时代。只有感受到时代的脉搏，才能创造出符合公众审美观的美丽形象。

化妆是门艺术

“美的特点并非刺激欲望或把它点燃起来，而是使它纯洁化、高尚化。”(库申)化妆正是因此而产生的。

我国早在2000多年前的春秋战国时期，就有了燕支(胭脂)的文献记载。到了现代，随着工商业的发展，社会交际的频繁，妇女地位和生活水平的提高，化妆已逐渐成为女性的生活必需。所谓化妆，就是通过运用化妆用品和工具，采取合乎规则的步骤和技巧，对脸面、五官及其它部位进行预想的渲染、描画和整理，以增强立体印象，调整形色，创造情调气氛，表现神采，从而达到美容的目的。它使女性独有的天然丽质更加焕发

风韵，增添魅力，而成为生活和艺术中别具一格的审美对象。

化妆的行为是崇高的，代表着对别人的尊重，符合道德及礼仪的规范。

化妆也意味着暂时的改变。通过对各种颜色、各个层次的不同处理，创造出最符合社会审美观的外形。

化妆还能反映一个人的性格。据国外有关资料分析，在相同条件下，经过精心化妆的女性比未经化妆的女性能忍受更长时间的疲劳。原因是化妆能增强她们的自信心，实现自我价值。

那么，化妆的定义是什么呢？

——一种语言，

——对美的理想的追求，

——求得他人理解、可增强自信心的办法。

古希腊圣哲亚里士多德曾经说过，艺术是“使天然未琢的东西臻于完美”，化妆何尝不是这样呢？

化妆是一个创作过程。如果说画家通过作品把美的感染力传递给观众而引起某种遐想，那么化妆就是立体的绘画，它也讲究着色。化妆色拥有最丰富的色彩系列。每一种颜色的搭配，其效

果迥然不同；化妆也讲究层次，它对明暗的处理方法让人眼花缭乱。不仅如此，化妆还运用科学手段使之锦上添花。

既然如此，我们在化妆时，就要摒弃“女为悦己者容”的单纯动机，而应该认真地把它当作是一项艺术创作。只有这样，创造出来的美，才能光彩夺目。

学点色彩学，了解一下光的特点，掌握美学的基本观点，都会对化妆有帮助。

二 魅力之源——眼睛

选择眼影与造影

眼影是眼部化妆的重要组成部分。眼影色拥有化妆品中最丰富、最全面的色彩系列，常用的就有棕、灰、蓝、绿、紫、橙、桃红等。不难想到，大家在选择眼影色时，常会犹豫不决。这是因为，不同的颜色所表现的效果不一样。绿色表现青春活力；紫色表现清朗明净，还带有神

秘气氛；蓝色象征大海、天空、永恒，令人清丽明快，富有朝气，给人以很强的感染力；在眼周和眼尾染上桃红或粉红，则显示温柔可爱；灰色，不太突出，有沉着的感觉。那么，究竟哪一种颜色适合自己呢？这就该从以下三方面去选择：

选择和肌肤色泽(底色)相协调的；

选择和衣着颜色相协调的；

眼影色还要和口红的颜色统一起来。

一旦选好了眼影色，接下去的工作就是造影。造影俗称“画眼窝”，也就是在上下眼皮、眼周和眼尾处晕染眼影。由于黄种人的眼睛比较平坦，因此一定要强调光亮部位，以表现立体感。

初学化妆的女性，对各种化妆技巧还不熟悉。在造影时，不妨按部就班，遵照以下几个步骤去晕染眼影：