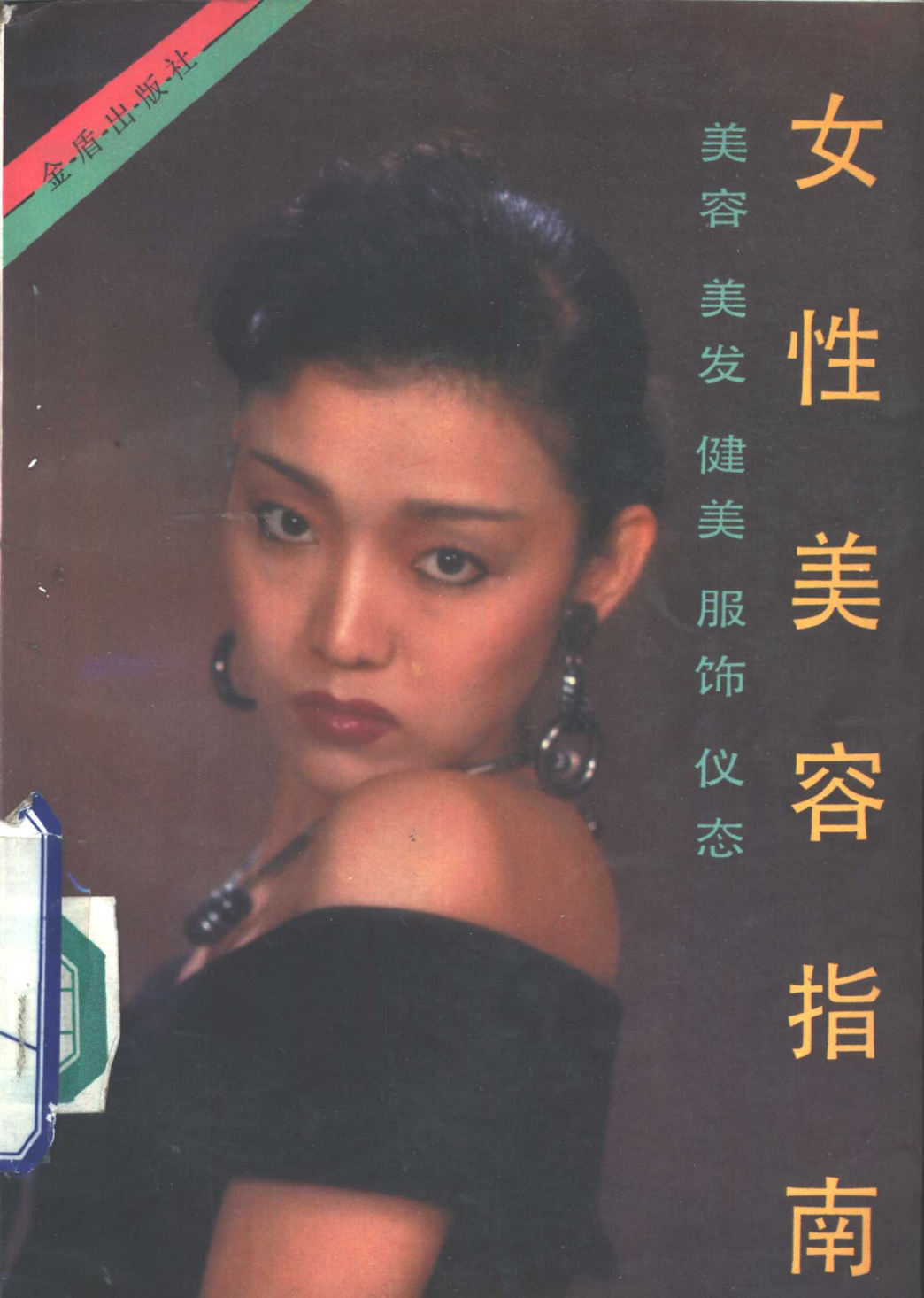


金盾出版社

女性美容指南

美容 美发 健美 服饰 仪态



女性美容指南

(原名: 美容与化妆120题)

主编 向 红

编者 向 红 夏云辉 段玉平

绘图 苏鸿飞

金 盾 出 版 社

33787/06

56335

内 容 提 要

您愿做一个有魅力的女性吗？女性美的奥秘在哪里？怎样做到容貌美、形体美、发式美、服饰美、仪态美呢？对这些问题，本书作者以生动的语言、活泼的形式、丰富新颖的资料，归纳为120个题目，具体详尽地作了回答。本书是一本具有实用性、知识性、趣味性的女性美容技巧通俗读物。每一个热爱美、追求美的女性，都能从中获得有益的启迪。

女性美容指南

向 红 主 编

金盾出版社出版发行

北京复兴路22号南门

(地铁万寿路站往南)

邮政编码：100842

电话：8214039 8218137

封面、彩页印刷：北京胶印二厂

正文印刷：一二〇二工厂

各地新华书店经销

开本：32 印张：6 字数：154千字

1989年11月第1版 1991年6月第3次印刷

印数：101001—132000册 定价：4.00元

ISBN 7-80022-278-0/Z · 4

(凡购买金盾出版社的图书，如有缺页、
倒页、脱页者，本社发行部负责调换)

















本书照片由夏
大统、天 泉、刘
亚美摄影、供稿

前 言

美，是人类文明的象征。热爱美，追求美，是人们共同的愿望，更是女性的特点。

在现实生活中，有些年轻的女性，对美的追求十分强烈，但往往出现某些偏颇。她们有的多注重容貌美、服饰美，而忽视形体的健美，以致缺乏完善的静态美；有的注重静态美，而忽略动态美的修养，举止不够大方，谈吐略欠文雅，以致缺乏女性的魅力。这都是由于对人的整体美认识不足，对内在美与外在美的统一、动态美与静态美的协调理解不深。

其实，这些经常出现的诸多不足，并非不可弥补，只要认识到整体美的重要，经常从整体美出发去要求各个局部，使薄弱处得到强化，不足处得到弥补，并使各部分的协调日臻完善，则完全可以达到较高层次的美，实现最富有魅力的美。

事实证明，爱美、求美，并不一定就能得到美。只有您真正领会了美的奥秘，切实掌握了美的技巧，魅力才会在您的身上诞生。愿一切热爱美、追求美的女性，都能实现自己美好的愿望，成为一位漂亮而且富有魅力的女性。

要实现美的愿望，需要不断学习。笔者作为从事美容职业的女性，愿为爱美的女士们提供一点资料，因此注意尽力搜集

和研究当前国内外有关女性美的报刊杂志与专著，从中吸取精华，并结合自己的实践体会编成此书。全书本着从女性美的整体出发，将容貌美、形体美、发式美、服饰美与仪态美有机地结合起来阐述，共分为 10 部分 120 个题目，并附插图 142 幅。参加本书编写的尚有张力敏、伊群等同志，顺致谢意。由于编者水平所限，错误在所难免，敬请专家和广大读者批评指正。

向 红

1989年10月



人的一切都应该是美的：面
貌、衣裳、心灵、思想。

——契诃夫



目 录

一、面部美容·护肤	(1)
1. 护肤是美容的基础	(1)
2. 测定皮肤的性质	(1)
3. 化妆品的选购	(2)
4. 化妆品的使用	(4)
5. 保护皮肤的要诀	(5)
6. 消除皱纹的良方	(8)
7. 怎样自制面膜	(12)
8. 简易美容法	(14)
9. 忙人护肤法	(14)
10. 纠正影响美容的不良习惯	(15)
二、面部美容·化妆	(17)
(一) 化妆的基本要求	(17)
11. 打好底色	(17)
12. 选好粉底霜	(18)
13. 怎样敷粉底霜	(18)
14. 化妆要有立体感	(19)
(二) 眼的美容	(19)
15. 什么是眼影	(20)
16. 眼影的使用	(22)
17. 怎样画眼线	(22)
18. 怎样卷睫毛	(23)

19. 怎样涂睫毛油	(24)
20. 怎样粘贴假睫毛	(24)
21. 各种眼形的修饰	(25)
(三)眉的美容	(28)
22. 怎样选择眉型	(28)
23. 修眉的步骤	(30)
24. 描眉的要诀	(30)
(四)额、鼻、颊、颌、唇、耳的美容	(31)
25. 额的化妆	(31)
26. 额部化妆中的“刘海”	(32)
27. 鼻的化妆	(32)
28. 颊的化妆	(33)
29. 颌的化妆	(34)
30. 怎样护唇	(35)
31. 唇的化妆	(35)
32. 耳的化妆	(37)
(五)特殊化妆	(37)
33. 五官协调的化妆	(38)
34. 体现个性与气质的化妆	(39)
35. 简易化妆法	(41)
36. 怎样卸妆	(41)
三、手的美化	(43)
37. 手的保养	(43)
38. 怎样使手洁白	(44)
39. 怎样使手细腻	(44)
40. 怎样使手灵巧	(44)
41. 手的按摩	(45)