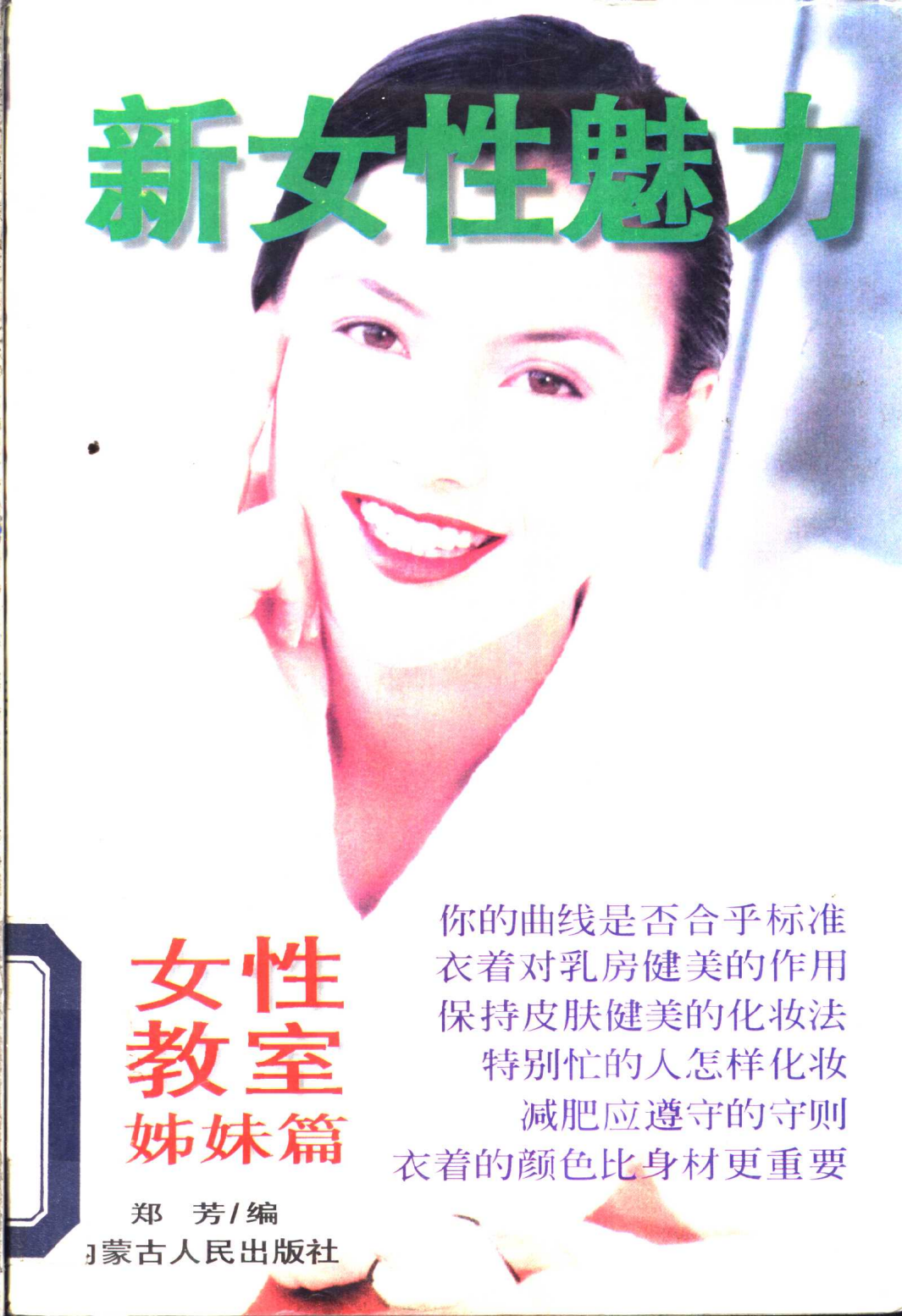


新女性魅力



女性 教室 姊妹篇

你的曲线是否合乎标准
衣着对乳房健美的作用
保持皮肤健美的化妆法
特别忙的人怎样化妆
减肥应遵守的守则
衣着的颜色比身材更重要

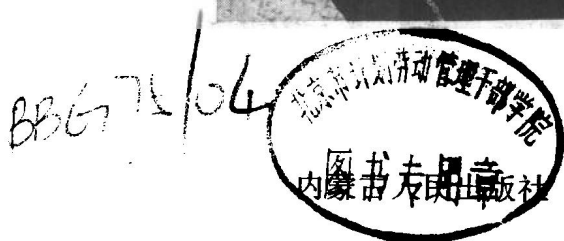
郑芳/编

内蒙古人民出版社

《女性教室》姊妹篇

新女性魅力

郑芳编



责任编辑:斯 琴

封面设计:吴亦可

版式设计:吴 鸿

新女性魅力

郑 芳 编

*

内蒙古人民出版社出版发行

(呼和浩特市新城西街20号)

成都宏明印刷厂印刷

开本:850×1168mm 1/32 印张13 字数310千

1997年3月第一版 1997年3月第1次印刷

印数:1--10000册

ISBN7-204-03375-2/Z·19 每册:19.80元

两眼远离型的 化妆

两眼远离的人在化妆时，可突出其温柔、开朗、自由自在的性格，但要掩饰其稚嫩的孩子气。不能过份矫饰，否则便会有老化的感觉。为了增强面部的美观，眼部化妆非常重要。用眼盖膏加长眉头的长度，并用眼盖膏从内眼角开始涂，便可拉近两眼的距离。

步骤

2 在眉头以眼盖膏加强眉毛的颜色和长度，可使两眼的距离拉近。再用平刷从眉头向眉中央顺扫，使眉毛显得自然。此外，眉山要涂得明显些，但不要涂得太高。

4 为了使颧骨看起来丰满，可涂淡色、自然色调的胭脂，如淡桃红色。从颧骨的下方向面的外侧涂，为了使色泽均匀，从外向内再涂一次至均匀。



1 从内眼角(眉头与眼盖之间的凹入处)，向眼盖的中央涂褐色眼盖膏，再在鼻梁两侧涂些眼盖膏，然后在眉梢的下方，涂上颜色明亮的眼盖膏。眼盖上两种不同深浅的眼盖膏要涂得自然融合。

3 口红以透明感的褐红色为宜。唇的轮廓要涂得清楚，而整个唇部要有丰满感。上唇的唇山要描清楚，从而强调女子气质。

两眼靠近型的 化妆

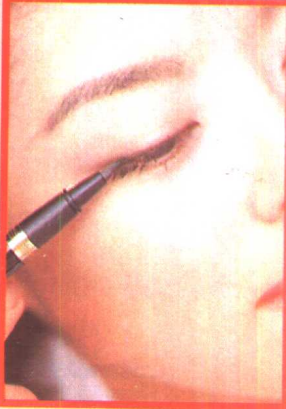
两眼靠近的面型予人理智、意志力强、机警、神经质的感觉。为了突出这个形象，口红和睫毛液的涂法十分重要。此外，为了使面部两侧不致看来太阔，眼和眉的化妆要匀称，眉梢要适当地涂得长些，再在眉梢处涂一些眼盖膏，以阴影来形成立体感。

步骤

2 为了使眼睛的距离看起来阔些，可用睫毛卷仔细卷曲睫毛。特别是外眼角处的睫毛要卷得明显些。睫毛一向外卷，眼睛的位置便好像向外移位。最好使用加了纤维、沾力较强的睫毛液。



4 用眼线笔在上眼盖描眼线，只描瞳孔的中央至外眼角的部份。在外侧的眼线应描得稍为粗些。然后，在靠外眼角的上眼盖涂褐色的眼盖膏。下眼盖部份则用眼线笔尖，在外眼角处描一眼线。



1 首先，拔掉两眉之间太接近的眉毛。使两眉之间的距离增大。在拔掉眉毛时，要注意眉形的自然美。然后用眉笔加长眉梢，再把眉山的位置移向外侧一两根眉毛的位置。



3 口红可用明亮的色调如橙米色，使唇部显得华丽。先用唇笔清楚地描出唇部轮廓，然后张开口，将上下唇在唇角处速描，再在轮廓的内部，仔细涂上口红。



理性之外加点温柔



两眼靠近型的人虽有理智、意志坚强的外表，但却略嫌冷傲。所以，我们除了在化妆上，将眉梢、外眼角稍向外侧移，以减轻冷傲感之外，还需将眉形化得优美，以增加一点柔美。

强化理性形象

如果你很欣赏自己的理性形象，而想加以强化，便应在化妆上男性化一点：眉稍粗些，使眼睛更有眼神。方法是用眉笔仔细地整条眉描得粗些、清楚些。用眼盖膏由眉头至鼻侧部份加上阴影，以加强内眼角的吸引力和加深意志坚强的形象。至于眼睫毛的部份，可在外眼角处涂上睫毛液以增长睫毛，使眼睛炯炯有神。唇部应涂褐色光泽口红，可使你的成熟理性形象更为突出。



前额宽阔型的 化妆

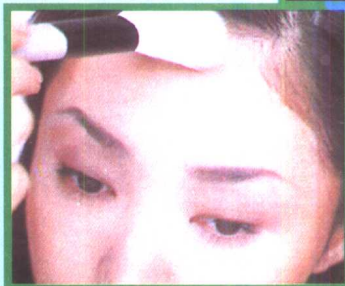
大部分前额宽阔型的人，嘴角清晰，口较小。最佳的化妆方法应跟下巴宽阔型的化妆相反：把太阳穴部份涂得深些，而下巴部份则涂得明亮些。于是，前额便不那么显眼，而下巴侧显得较长，以平衡面部轮廓。画眉时，眉山应画得高些，以遮盖一部份前额。至于唇部，可涂鲜艳颜色的口红，从而引领别人的视线到面的下半部。

步骤

- 1 颜色鲜艳的口红，可把别人的视线集中在唇部，而玫瑰色的口红更可使唇部看来丰满。方法是先描出清晰的轮廓，再在轮廓内涂满口红。



- 2 在前额涂上深色的粉底，一定要用刷涂，不要用粉扑。先从发根向太阳穴方向刷，再以上下方向刷涂。留意别让面额部分出现不均匀的色调和界线。



- 3 在眼眉下方涂上明亮的眼盖膏，至眼窝边突起的部分为止。这样可拓阔眼盖部位的空间，相对之下，宽阔的前额便变得不再明显了。画眉时，要把整条眼眉都画出来，眉山则要画高些，可助掩饰过高的面额。



利用眼盖膏拉近距离



两眼间的距离看来舒服，才有柔和的感觉。所以，从眉头至内眼角的部位，眼盖膏必须涂得明显些，再加上涂得丰满的颧骨和唇部，整体上便带有美感。如果化了妆后，感到唇部和眼部不匀称，可将下唇的轮廓再描得丰满些。

加强眼部美姿

一双美丽的眼睛会为你的面庞增添风采。为了使眼部更有光采，可用眼盖膏涂在眼盖上，而眼肚部分则用眼线笔在外眼角涂较粗的眼线。眉山的位置则定于眼外侧眼白的正上方，再在眼盖涂上粉蓝色的眼盖膏，而以粉红色的眼盖膏作光亮部位。这样，加强眼部化妆的工夫便大功告成。



D

下巴宽长型的 化妆

下巴宽长的人予人意志坚定、具有男子气概和可靠的感觉，如果要更突出此优点，便要从化妆着手。整个面部的化妆，从上向下，颜色应为由明亮而至深暗。也就是说，从面额至眼眉间，要涂上明亮而浅色的粉底，使额部看起来宽些；而下巴则要涂深色的粉底，使下巴看起来细些；还要把眼睛化得较明亮，从而把他人的视线集中在面的上部。

步骤



1 宽阔的下巴很引人注目，如果我们化妆时，能把下巴涂得较深色，便可使下巴不那么抢眼。可用化妆扫在下巴反复涂两、三次深色的粉底。如在夏天，则可涂具有防晒功能的。

2 跟着轮到前额，前额需涂上浅色的粉底，使面额看来宽阔些，以平衡前额和下巴的比例，在眉头和内眼角之间，则涂上浅色眼盖膏，以增强眉间的空间感。这样的化妆技巧可使面型上半部显得宽阔，而下半部则较为细小。



3 口红应选米色系列，而唇部的轮廓要描得比本来大些。在轮廓内，涂上口红，使整个唇部看来丰满。丰满的唇部亦可使他人的视线远离下巴。

短面型的 化妆

短面型的人好像眼睛、鼻子和口都集中在面部的中央。特征除了是鼻子短之外，整个面部的长度也短。这样的面型给人活泼和孩子气的感觉。由于面部各器官都向中心集中，眼睛和口部都引人注目，遂产生好讲话的形象。于是，化妆的重点便是把口部和眼睛的距离拉远，而且唇要涂得薄些，以减低别人对唇部的注意力。

步骤

1 由于面颊短，这部位应涂上光亮的粉色，如浅紫色和浅蓝色。先在面颊的中心垂直涂一次，再在眼下方沿着假设倒三角形的位置上下方向的涂，这样面型看来便觉修长。



2 为了增加面颊的修长感，下眼盖亦要涂上淡色眼盖膏，沿着下眼睫毛横涂，形成面部较光亮的部分。加了珍珠粉的浅色眼盖膏较为适合。



3 至于嘴唇部份，上唇的唇山要化得平直，使唇部看起来较薄。这样，面颊便看起来较长，大大改善了面部的比例。

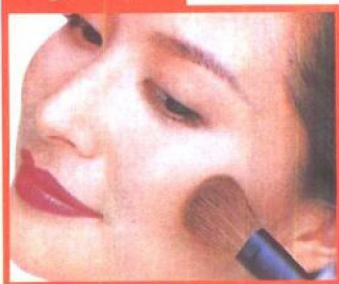




长面型的 化妆

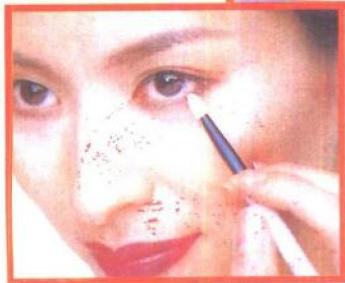
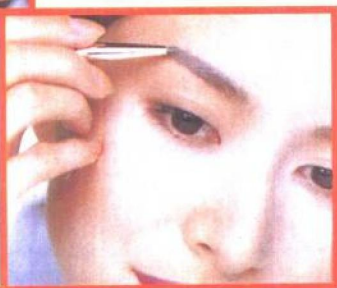
由于眼睛和口部的距离较远，因此，鼻子和面颊便显得很长，面部像拉长了一样。虽然这种面型给人成熟的感觉，但是也带有孤独的性格。如果能够从化妆上改变面型的比例，使之匀称，一方面加强成熟的形象，另一方面却消除孤独的感觉。除了上眼盖外，下眼盖也涂上褐色的眼盖膏，这可使眼部的位置向下移，无形中缩短了面颊的长度。此外，眉梢向外描得稍为长些，亦有助将过长的面颊改善。

步骤



1 从理论上说，如果从面颊的中心把面颊分成上下两部份，面颊便会看来短些。用褐色系列的胭脂粉，从面颊的中心向耳方涂去，如用化妆扫涂，效果会好些。

2 先把眉山的位置定于眼睛外侧眼白的正上方。画眉的时候，记紧从眉山的位置向外侧加长眉梢。视觉上加强面型的阔度，从而减低面长的感觉。



3 第三个化妆的要诀是把眼睛的位置下移。除了上眼盖涂眼盖膏，下眼盖也要涂，沿着下睫毛涂上深色系，然后再在其下方涂一层浅色的眼盖粉，两种颜色要抹得均匀。

快速窈窕五步骤

热身：原地踏步至少五分钟。仰躺在地上，尽量屈膝，使膝头压向下颌而伸展下背部，保持此姿势数到十。

1.上半身伏地挺身(结实上半身)：两手张开掌贴地，缩小腹，上背稍弯匍匐在地上，双臂垂直，十指伸开指向前。吸气，缓缓俯身至鼻贴地，然后呼气，回复至起始状态。重复动作**15**次，习惯后再加至**30**次。

2.侧弯(纤细腰部)：两手各执一个哑铃，双脚张开与肩同宽站立，膝盖放松、背挺直并缩小腹。身体轻轻移动，先向右边侧弯，然后回到起始状态。侧弯**15**次。然后换边左侧弯。



1



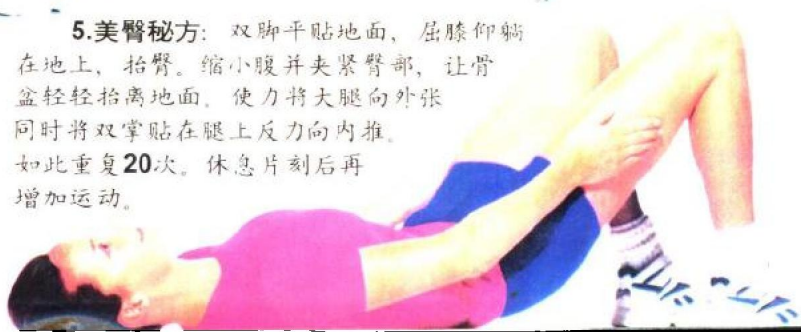
2

3.前屈膝(紧实膝盖):两手各执一个哑铃, 双脚张开与肩同宽站立, 膝盖放松、背挺直并缩小腹。右腿伸向前, 膝盖保持垂直状态做前屈膝运动。回到起始状态。如此重复**5**次再换左腿进行。

4.仰卧起坐(平坦的小腹):仰躺在地上, 双脚贴地屈膝。紧缩臀部, 并轻轻将骨盆贴地。双手交叠在脑后, 缩小腹、吐气, 将肩部以上抬起至离地一英寸。再缩小腹, 吸气再抬身离地一英寸。吐气, 回复至离地一英寸的状态。重复做**10**次, 待体力能负荷时再加至**30**次。



5.美臀秘方: 双脚平贴地面, 屈膝仰躺在地上, 抬臀。缩小腹并夹紧臀部, 让骨盆轻轻抬离地面。使力将大腿向外张同时, 将双掌贴在腿上反力向内推。如此重复**20**次。休息片刻后再增加运动。



目 录

肌 肤 篇

A. 对皮肤本身要有所认识	(3)
1. 认识一下自己的皮肤吧!	(3)
2. 皮肤因人而异	(3)
3. 皮肤因地而异	(4)
4. 皮肤因季节而变化	(4)
5. 皮肤因年龄而变化	(5)
B. 认识自己皮肤的类型	(6)
1. 普通(正常)皮肤	(6)
2. 干性皮肤	(7)
3. 超干性皮肤	(9)
4. 油性皮肤	(9)
5. 超油性皮肤	(11)
6. 过敏性皮肤	(12)
C. 净面:保养皮肤的第一步	(13)
1. 什么叫净面	(13)
2. 为什么要净面	(13)
3. 现代净面法	(15)

D. 面部皮肤健养	(18)
1. 按摩促进面部血液循环	(18)
2. 按摩能增强化妆效果	(18)
3. 按摩方法和按摩膏的使用	(19)
E. 积极美容法:面膜美容	(22)
1. 什么是面膜?	(22)
2. 面膜是一种“进攻”型的美容用品	(22)
3. 选择适合你的面膜	(24)
F. 特别忙的人的皮肤保养	(25)
1. 在出租车上也能净面	(25)
2. 净面后只要涂上点保湿香精即可防止干燥	(25)
3. 入浴时也可以按摩	(26)
4. 简便洗发法	(26)
5. 三十秒钟美容法	(26)
6. 乳液和棉丝可以应急	(27)
G. 改变肤色的技巧	(28)
1. 化妆品的效用	(28)
2. 适当的服装可使肤色生辉	(29)
H. 化妆技巧的最高境界:变不利为有利	(31)
1. 怎样使自己显得温柔	(31)
2. 怎样使自己显得机敏庄重	(32)
3. 怎样使自己显得明朗、健康	(32)
4. 怎样使自己的模样招人喜欢	(33)
I. 接近自己希求的形象	(34)
1. 如何文雅秀气	(34)
2. 如何表情理智	(35)
3. 如何显得艳丽妩媚	(36)

4. 如果人们说你可爱	(36)
5. 如何显得爽快麻利	(37)
6. 如何具有古典美	(38)
7. 如果想带点“野味”	(39)
8. 如何像个男孩子	(40)
J. 汗 液	(41)
1. 出汗对人体的利弊	(41)
2. 出汗后的皮肤保留	(42)
K. 特别忙的人怎样化妆	(44)
1. 方便的化妆品	(44)
2. 捷便的化妆术	(45)
L. 化妆与家庭生活	(47)
1. 生活需要你多具几种风采	(47)
2. 化妆能感染别人的情绪	(48)

去斑篇

A. 产生褐斑、小皱纹的原因	(53)
1. 皮肤的构造	(53)
2. 阳光和滞便是产生小皱纹、褐斑的凶手	(58)
3. 产生褐斑的部位和原因	(61)
B. 欧洲传来的美容方法	(63)
C. 在 28 天内消除黑斑、皱纹	(68)
1. 有效的洗脸法	(68)
2. 去除黑斑、雀斑和小皱纹的主要用品	(70)
D. 注意保护已恢复的美丽肌肤	(72)
1. 面部的训练和防范	(72)

2. 从调整机体着手预防皱纹、黑斑·····	(78)
3. 滞便是美肤的大敌·····	(82)
4. 受重视的应用中医学·····	(85)
5. 适当的运动和紧张解除法·····	(88)
6. 美肤的大敌众多·····	(91)
E. 保持皮肤健美的化妆法·····	(96)
美丽的皮肤以淡妆比较适宜·····	(96)

化 妆 篇

A. 洗澡是最佳的美容时刻·····	(101)
B. 淡妆的十个步骤·····	(104)
C. 浓妆的十个步骤·····	(105)
D. 眼部皮肤的保养法·····	(106)
E. 戴眼镜的眼睛化妆法·····	(109)
F. 睫毛膏美化眼睛的方法·····	(111)
G. 唇膏颜色的选择方法和唇部化妆·····	(114)
H. 指甲的化妆和保养法·····	(120)
I. 年轻十岁的化妆法·····	(122)
J. 强调个性美的化妆法·····	(124)
K. 正确的美腿方法·····	(129)

美 发 篇

A. 自己检查头发的性质·····	(135)
B. 清洁头发的三个重点·····	(141)