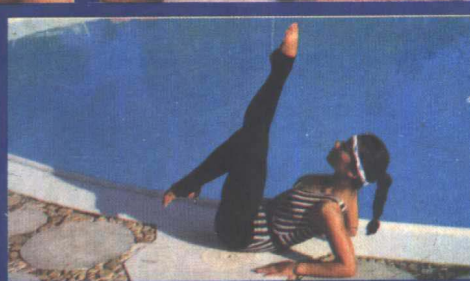
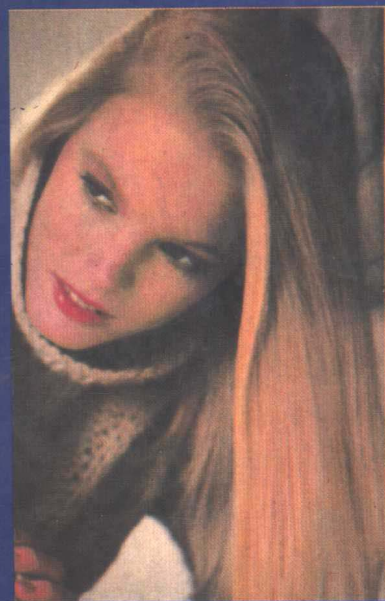
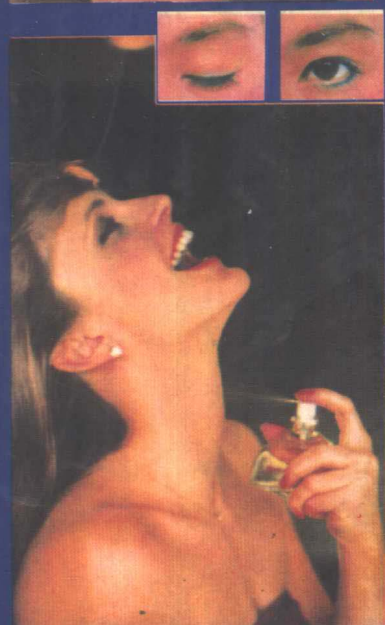
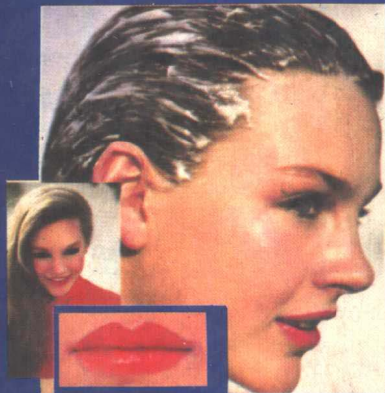
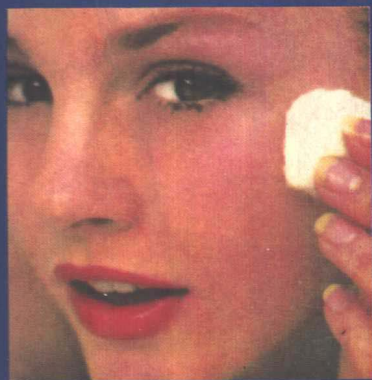


中外女性

健美美容 百科全书

香港书画出版社供稿 ● 黑龙江科学技术出版社出版



香港书画出版社供稿

中外女性美容健美百科全书

主编 张景然

黑龙江科学技术出版社

1987年·哈尔滨

中外女性美容健美百科全书

香港书画出版社供稿

张景然 主编

黑龙江科学技术出版社出版

(哈尔滨市南岗区建设街35号)

黑龙江新华印刷二厂印刷·黑龙江省新华书店发行

787×1092毫米 16开本50印张4插页1100千字

1987年4月第1版·1987年4月第1次印刷

印数：1—50,000册

书号：8217·046 定价：11.95元

ISBN 7—5388—0005—0 / J · 4

動人心目的休閒粧

此粧有立體感表現，最宜於逛公司，或大街閒步之類。粉底備明、中、暗三調，整體粧面抹中調色，臉龐側、鼻側施暗調渲影色，前額至鼻梁上施亮調勻明色，並量染成自然的抑揚立體調子。若時間不充裕，可如圖例所示，把暗調頰紅略抹寬闊也成。眼周從離眼尾 $\frac{1}{3}$ （全眼寬，下同）處向眉梢的一帶暈染棕系眼影，增強眼周立體感。

▼沿顴骨抹入棕紅系頰紅，自然暈開。



►抹過鼻影之後，用同系棕色眼影，從眼尾染向眉梢，雙眼瞼中抹入紫色，其上勻抹桃紅系。



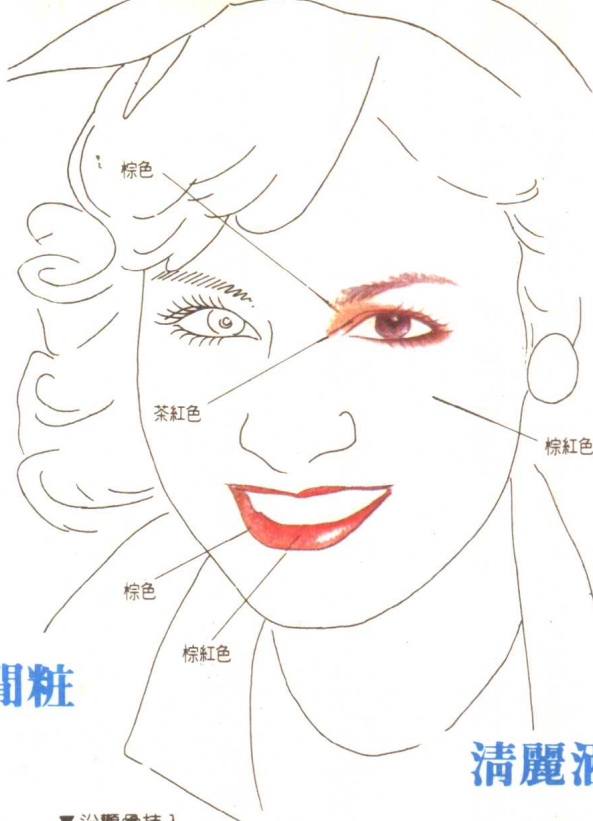
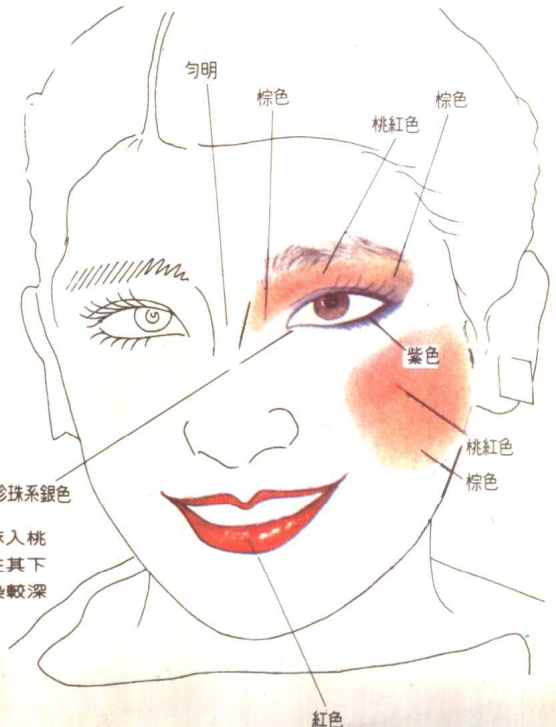
▲口紅以茶色系描輪廓，施入紅色。



▲在下眼瞼近眼尾處抹紫色眼影，眼頭處則淺抹珍珠色。眼線深濃，描於靠眼尾的一方。



◀先沿顴骨抹入桃紅系頰紅，在其下零寬闊地暈染較深的棕系。



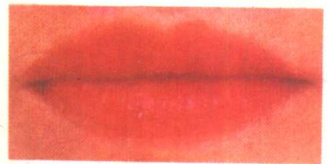
▲眼頭下到眼窩處染入棕系粉底，暈向上眼瞼。雙眼瞼之間用紅調較重的茶色眼影。



▲眼線用棕色眼線筆描畫，上眼瞼中間處描粗成大眼印象。下眼瞼用棉籤像抹眼影般粗抹入，睫毛膏要塗抹自然。

清麗洒脫的郊遊粧

穿斜紋布牛仔裝束，到郊外去露營、爬山，如果塗上油膩膩的濃粧，就很不調和。化粧整體給人的印象要樸實而有勁，妖艷化粧就很有抵觸。特別是粉底不宜厚。用過量的化粧粉，或以脂型粉底掩蓋嫩嫩的肌膚是不行的，最好是用乳液型粉底，既收輕清之效，又有透明感。



►以棕色描唇廓，內塗光澤唇膏，用紙巾壓一壓，再以棕紅色筆形口紅薄塗。

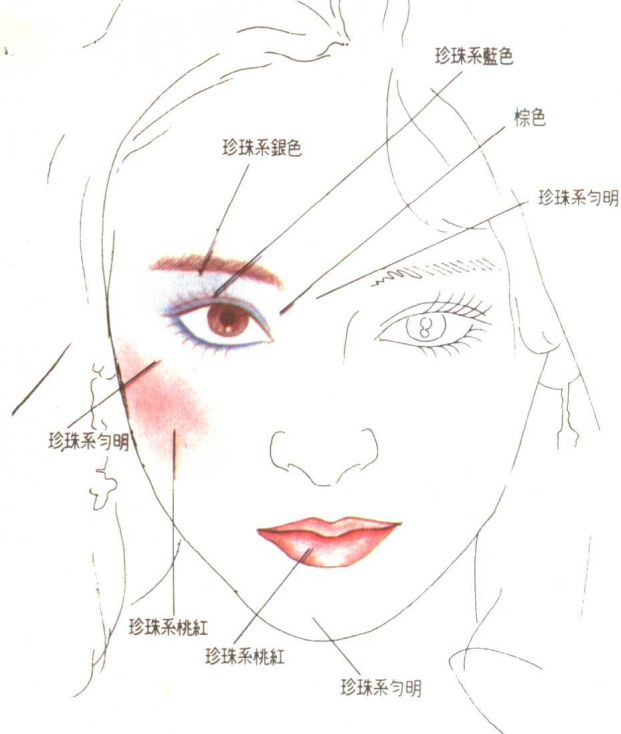
► 染入棕色鼻影。上眼瞼整體抹珍珠系銀色眼影，雙眼瞼間寬闊地染入珍珠系藍色眼影。



◀ 沿顴骨染入珍珠系桃紅色頰紅，然後再染入珍珠系銀色勻明。



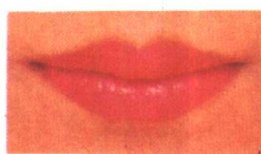
▲ 眼尾處描灰眼線，下眼瞼塗線條般的珍珠系藍色眼影。眼下方用珍珠系銀色勻明。



▲ 上眼瞼抹淺綠色眼影，線狀抹入桃紅眼明色。



▲ 眼線包圍眼廓描入。下眼瞼邊抹入珍珠系紫色眼影。



◀ 唇廓用米色系唇筆描畫，然後塗入鮮明的珍珠系桃紅色口紅。

熱帶情調的踏浪粧

棕褐色在海浪陽光下閃閃生輝就是此粧取意的來由。

為表現運動後的健康膚色，粉底用棕褐色，然後再抹上珍珠系粉底作強調。眼粧眼邊用藍，其上塗銀色珍珠系眼明色，並自然地暈開邊界。眼線也用珍珠系的藍色重疊畫上去，使眼周閃閃生輝。頰紅用桃紅珍珠系，接着從眼下到顴骨、鬢邊處薄施銀色的珍珠系勻明色，強調立體感和光澤感。



▼ 抹珍珠系的粉底能使肌膚顯光澤。寬闊地抹桃紅色頰紅。



▼ 口紅用鮮桃紅色，其上加塗光澤唇膏。上唇用金色唇筆描輪廓線以增光澤。



創造健康膚色的日晒粧

創造被太陽晒成的黝黑健康膚色，可以用化妝日晒粧的方法來即時達成。此粧要注意選用的粉底，無論如何均以暗褐色為合，類型最好是珍珠系的乳液型或水粉餅，因其有溜滑的皮膚質感。在塗粉底時，頸項也要塗，不要只讓臉龐呈黝黑，否則就很不自然。眼影和頰紅，都要用珍珠系的化粧品，使整體鮮麗有光澤才好。



▲ 用珍珠系列的棕褐粉底能創造棕褐色肌膚光澤。

主 编：张景然

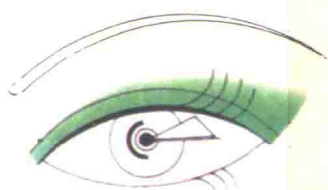
本书编写人员（以姓氏笔划为序）

王春珊（香港）	王金荣	白 云	孙美英
朱雀华	江 帆（香港）	李春媚	杨旭辰
邹小妹（香港）	宋成印	林晓仪（香港）	柳逢春（香港）
赵德海	皇甫君臣（香港）	高山岭（香港）	徐春燕（香港）
徐海东	袁丽霞（香港）	候志刚	梁常熟（香港）
常小雷	戴 伟（香港）		

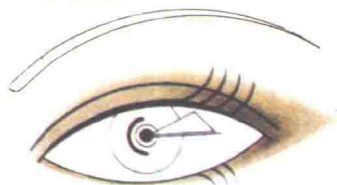
眼影、口紅的適當配搭用色。例如穿紅色服裝，在表格中紅色一欄內，可看到適合配搭的眼影色有藍、綠、灰、紫、棕等五色，而在口紅的一欄內則有紅、桃紅、玫瑰紅、棕四色。至於實際用什麼顏色，則可以自由選擇了。

黃	橙	棕	灰	紫	白

單色眼影



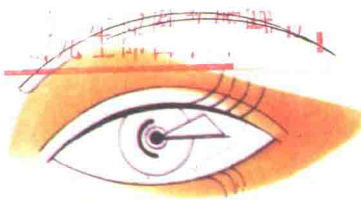
▲綠眼影。表現年青有生機和冷靜感。正確的塗法是染於雙眼瞼之間。



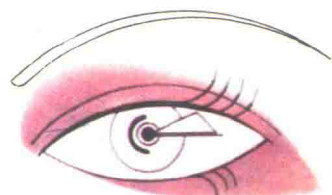
▲用灰眼影染作明晰的眼周陰影。延展成鳳眼形狀強調眼尾。



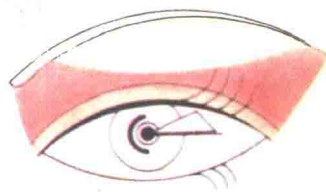
▲東方人用藍眼影的一般塗法。上下眼瞼都寬闊抹入。



▲和肌膚協調的棕色，構成濃烈情調。雙眼瞼之間及唇下高聳處要施眼明色。

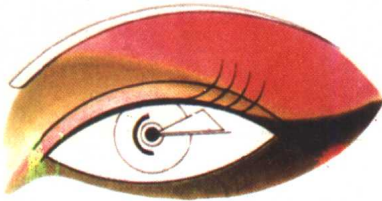


▲紫眼影帶性感情調。眼形看來略向下斜，帶溫馨感。

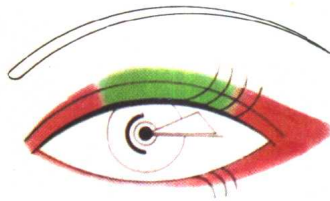


▲強調眼周的明淨和可愛感的桃紅眼影。眼頭和眼尾抹入的方式，強調設計性。

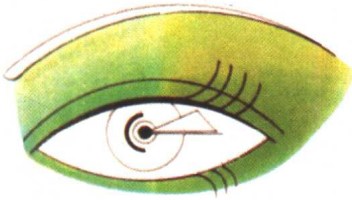
雙色眼影



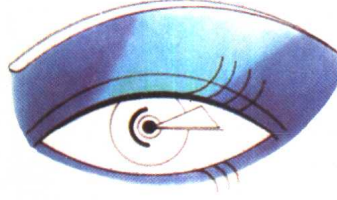
▲眼窩及下眼瞼用深濃茶色系，雙眼瞼中間及眉下用桃紅色，強調眼周立體感。



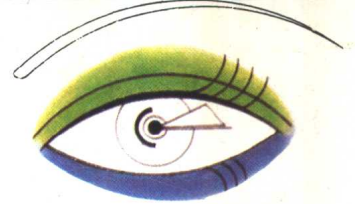
▲眼周眼影用紫紅，上眼瞼中間部分用翠綠，取鳳眼形眼尾。



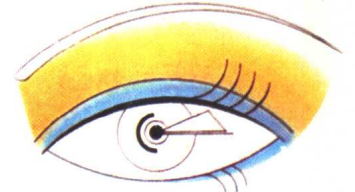
▲深淺調的綠眼影使用法。眼尾處強調成斜上的鳳眼印象。



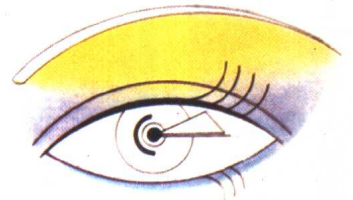
▲上眼瞼中間用淺藍色。眼尾染濃的藍色，強調眼周體感。



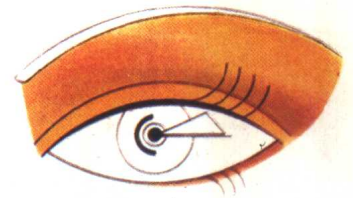
▲上下眼瞼分別用苔綠和藍，印象諧和且強烈。中間略粗強調圓眼形。



▲上眼瞼沿眼窩處染入棕系眼影強調其凹陷，雙眼瞼之間用藍眼影顯色。

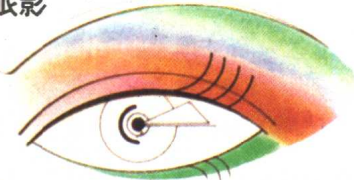


▲這是淡紫與淺綠的清朗配色。強調眼頭眼尾。

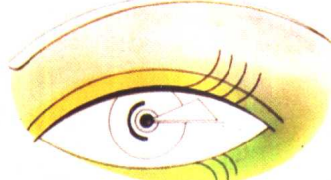


眼窩處用深濃的棕，眉及眉下方染米色，體感。

多色眼影



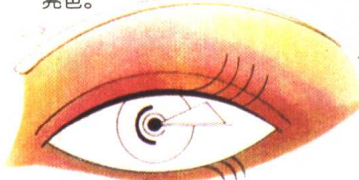
▲使用綠、藍、紫、棕四色。下眼瞼和眼上方用淡綠色，上眼皮特別用棕色勾勒眼形。



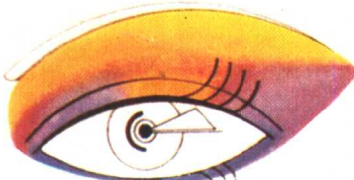
▲使用苔綠、黃、灰、粉紅四色。上眼瞼及下眼瞼用深色調定形，雙眼瞼之間及眉下用明亮色。



▲使用桃紅、綠、紫、藍四色。眼邊用深濃色勾勒眼形，向眉梢方向漸淺而明亮。



▲用褐、棕、桃紅、黃四色。隨著遠離眼邊，顏色越亮，眼尾略延展。



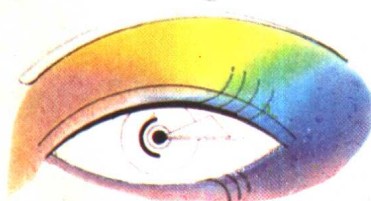
▲使用紫、棕、橙、黃四色。用紫和黃正確混合也成。上眼瞼中間用明亮色增強立體感。



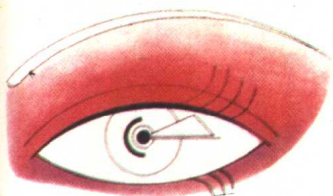
▲用桃紅系染上眼瞼，使眼周寬而明朗，眼邊以綠、淺綠、黃三色表現明峻的眼形。



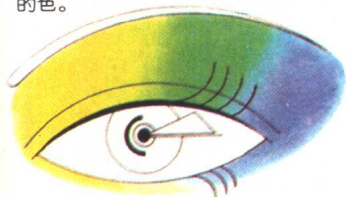
▲這是運用暖色對比的鮮艷眼妝，色調上注意向眉梢方向而愈明。



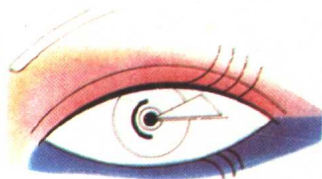
▲使用桃紅、紫、藍、綠、黃、棕的多彩眼妝。注意眼中間色調要亮，切莫沉濁。



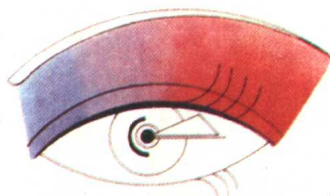
▲這是用桃紅、紅紫、紫的同色系的華麗粧色。上眼皮最初抹入桃紅，然後逐漸加入深調的色。



▲用黃、綠、藍三色，實際也可由黃、藍自兩側疊向中間而成綠。



▲用棕、紫、藏青三色。下眼瞼用藏青，強調眼下側。眼尾略延展。

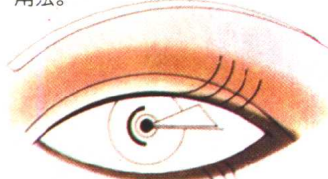


▲上眼瞼按橫向分為三區，從眼頭開始染入藍、紫、桃紅，成為逐漸明亮色調層次。

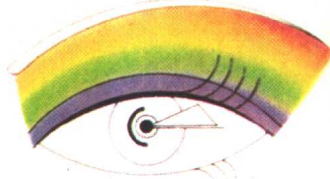
三色眼影



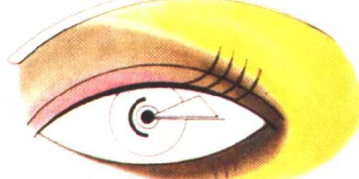
▲上眼瞼眼頭處染入淺桃紅，眼尾則用紫眼影，雙眼瞼之間抹入黃或金色，此謂性感三色用法。



▲眼窩部分用棕，眼邊用黑（可加粗黑眼線）使眼形清晰勾勒，眉下用淡的紫。



▲雙眼瞼之間用明晰的藍紫定形，其上用綠，再用帶紅調的棕，像虹一般自然暈開。



▲上眼瞼眼頭和下眼瞼眼尾用灰，眼頭的雙眼瞼之間用紫色，黃色包圍眼尾。

服裝顏色和眼影、口紅的用色

眼影、口紅的用色必須以服裝顏色為根據，為使讀者易於參考記憶起見，下面以表格列出服裝顏色與

服裝	紅	粉紅	紫	藍	綠
眼影					
粉紅					
紫					
藍					
綠					
灰					
棕					
口紅					
粉紅					
桃紅					
紅					
橙					



化粧步驟

2. 粉底



▶ 塗粉底霜，然後敷上乳液型粉底。

3. 化粧粉



▶ 加化粧粉，不僅膚色較白，且有透明感。

4. 眼影



▶ 眼窩抹棕系陰影，金色眼明色抹在雙眼瞼中。

5. 眼影



▶ 沿眼窩染紫色眼影，暈開使與金色眼影的交界自然調合。

6. 眼線



▶ 綠眼線筆在下眼瞼描入眼線，以棉籤暈粗。

5. 眼線



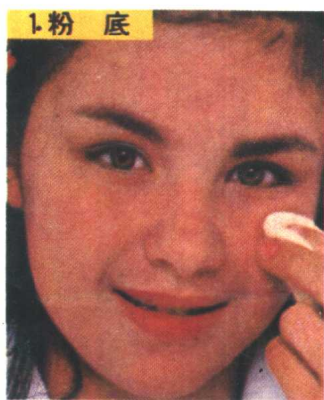
▶ 眼線不要團團包眼邊，下眼瞼只描近眼尾的一半。

6. 睫毛卷



▶ 睫毛卷從睫毛根起分三次夾到睫毛尖，弄曲睫毛。

1. 粉底



▲ 塗粉底霜，然後全臉仔細地勻抹粉型粉底。

1. 化粧前



▲ 化粧開始時的淨面。

2. 鼻影



▶ 棕系粉底由鼻側抹到眼窩。

3. 眼影



▶ 上眼瞼近眼頭一半用黃色，近眼尾一半用綠色眼影，暈開兩色分界。

4. 眼影



▶ 下眼瞼眼尾染入厚的綠眼影，可用海綿棒或棉籤。

7. 眼 線

◀ 眼線畫棕色眼線，再在眼尾重描綠色眼線。眉梢下用金色眼明色。

▶ 唇筆蘸朱紅色唇膏描輪廓，然後以紙巾輕按一下。

8. 睫毛膏

◀ 用睫毛卷弄彎睫毛，再勻染睫毛膏；眉用棕色眉筆畫。

▶ 輪廓內塗桃紅系口紅，再加光澤唇膏。

9. 頰 紅

◀ 鬚邊下往顴骨最高處染入朱紅色頰紅。

10. 唇 廓

11. 口 紅

12. 檢 查

▶ 完成。

7. 睫毛液

◀ 睫毛液棒乾淨利落地塗睫毛。下眼瞼處垂直而塗。

8. 眉

◀ 眉刷按眉毛方向自然地整理，不用眉筆。

9. 頰 紅

◀ 頰紅掃沿顴骨抹紅系頰紅。

10. 口 紅

◀ 口紅用玫瑰紅，最好是光澤型（即加入了光澤質料的），方便得很。

11. 檢 查

◀ 左右眼粧平衡，檢查口紅有否滲開，粉底有沒有斑駁。



▲下眼瞼靠眼尾處也用深棕眼影。眼線則比眼尾的眼影更濃，形成嶄銳的眼形。



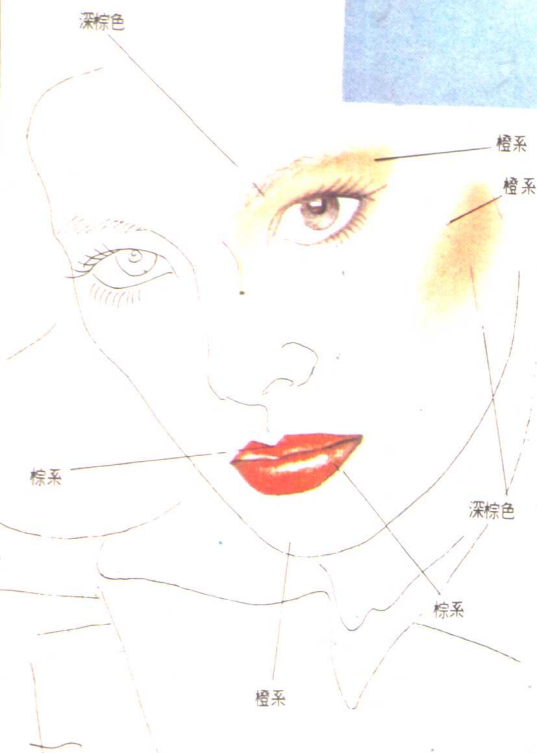
▲上眼瞼用橙眼影勻染，並與眼邊的眼影摻和。



▲頰紅用兩色，顴骨上抹入橙色，其下用棕色，縱長向下顎方向暈去，使臉龐具俊秀的立體印象。



淡淡幽香的成熟女性



具成熟感的冬粧

穿起厚重的冬裝時，化粧宜清晰峻銳，用色要避輕清而表現明亮，以橙系（橘紅）、深棕二色塑造臉龐立體感較佳。沿顴骨抹入橙系頰紅後，在其下縱長抹入深棕色。然後染入鼻影；眼周大幅染入深棕，造成凹陷的眼臉形。唇廓取直線剛銳感，並用深濃的紅系及棕紅唇膏塗抹，使形成立體層次造型，並具成熟的印象。

▼唇廓作直線描畫，形象剛挺。□角處用暗棕系口紅，向中間暈染過去，強調立體感。



内 容 提 要

本书内容极其丰富，实用价值极强，囊括古今中外美容、健美的知识与方法，是指导现代女性美容与健美不可缺少的百科全书。全书分美容化妆与健美两大部分，共设70个栏目、数千篇文章。

本书系香港书画出版社供稿，图文并茂、彩页精美，具有知识性、科学性、实用性与趣味性，领导现代美容、健美新潮流。



目 录

上编 美容与化妆

美容小史·美容小史·美容小史·美容小史

中国的美容史·····	(3)
外国的美容史·····	(4)
中国古代妇女饰美拾零·····	(5)
米粉敷面·····	(5)
铅粉敷面·····	(5)
珠玉穿耳·····	(5)
假髻·····	(5)
剃眉画眉·····	(6)
画眉佳话·····	(6)
“落梅妆”·····	(6)
“丰满美”·····	(6)
“十眉图”·····	(6)
妆名繁多·····	(6)
永乐公主饮茶美容·····	(6)
美容小诗·····	(6)
庞三娘敷面美容·····	(6)
慈禧太后美容秘方·····	(7)
外国古代妇女饰美拾零·····	(7)
埃及艳后用过的美容处方·····	(7)
土耳其公主香皂·····	(7)
甜菜浴·····	(7)
十九世纪英国妇女的面部浴·····	(7)
沙皇皇后的沐浴秘方·····	(7)

化妆工具与化妆品·化妆工具与化妆品·化妆工具与化妆品·化妆工具与化妆品

化妆工具·····	(8)
棉花球·····	(8)
棉花棒·····	(8)
化妆纸·····	(8)
海绵·····	(8)
眉刷与眉梳·····	(9)
眉毛剪·····	(9)
拔眉夹·····	(9)
睫毛刷与梳·····	(9)
弯睫毛夹·····	(9)
眼影刷·····	(9)
腮红刷·····	(9)
脸部化妆用刷·····	(9)
唇膏刷·····	(9)
化妆品·····	(9)
膏霜类化妆品·····	(10)
发用化妆品·····	(10)
修饰类化妆品·····	(10)
卫生类化妆品·····	(11)
营养类化妆品·····	(12)
药用类化妆品·····	(12)
选择适合自己皮肤的化妆品·····	(13)
眼影化妆品·····	(13)
粉质眼影块·····	(13)
眼影膏·····	(14)
睫毛化妆品·····	(14)
黑斑、雀斑专用化妆品·····	(14)
眼部和颈部专用面霜·····	(15)
唇膏·····	(15)
香水类化妆品的种类·····	(16)
巴黎香水——化妆品的“皇后”·····	(17)
胭脂类化妆品的种类·····	(18)
香粉与化妆粉·····	(19)
指甲油·····	(19)
粉饼的选用·····	(20)
香粉蜜的使用·····	(20)
香水精的用途·····	(20)

化妆工具与化妆品

乳液的用法·····	(21)
口白的选用·····	(21)
口红(唇膏)的涂法·····	(21)
唇部口红的检查方法·····	(22)
胭脂的使用方法·····	(22)
香水、花露水的使用·····	(22)
如何选购和鉴别胭脂质量·····	(23)
如何鉴别口红的质量·····	(23)
各种类型化妆品的使用·····	(24)
国内外新兴的几种化妆水·····	(27)
怎样选用化妆品·····	(27)
化妆品A B C ·····	(28)

美容师建议 · 美容师建议 · 美容师建议

沐浴时间也是美容时间·····	(29)
额部化妆要强调个性·····	(29)
女性应避免使用男性化妆品·····	(30)
眼部化妆令你面貌一新·····	(30)
眼睛美容要诀·····	(31)
美化眼部的方法·····	(31)
打眼影必须使用眼影刷·····	(32)
凹进去的眼睛宜涂深眼影·····	(32)
睡前要在眼睛周围抹橄榄油·····	(32)
画眼线时镜子要拿在胸前·····	(33)
着睫毛墨时要向鼻子方向刷·····	(33)
美化你的“灵魂之窗”·····	(33)
应根据脸型选择颊红·····	(34)
沿着颧骨的构造涂腮红·····	(34)
粉状腮红要用在扑粉之后·····	(35)
保养皮肤要顺着面部肌肉的方向·····	(35)
化妆品要配合皮肤型选用·····	(36)
女性应懂得烫发常识·····	(36)
晒太阳时皮肤要涂保护剂·····	(36)
黝黑的皮肤应尽量表现其透明感·····	(37)
唇膏之外还要准备唇刷·····	(37)
强调颧骨会更可爱·····	(38)
嘴唇内侧涂口红能衬托牙齿的美·····	(38)
脸部化妆要一气呵成·····	(38)
补妆应该很简单·····	(39)

美容师建议 · 美容师建议	卸妆比化妆重要····· (39) 手背黑时带浓色戒指····· (39) 香水应擦在体臭的部位····· (40) 雨天外出应准备领巾····· (40) 脸部修饰应配合伞的颜色····· (40) 化妆水要自下往上抹····· (40) 使颈部看起来纤细的梳头方法····· (41) 嘴唇发紫的人先涂底膏后擦口红····· (41) 餐前应用棉纸除去多余口红····· (41) 要配合手部肤色选择指甲油····· (41) 脚指甲油要挑深红色的····· (42) 利用皮革摩擦指甲····· (42) 头皮屑多的人应吃碱性食物····· (42) 根据不同皮肤选择食物····· (42) 服饰颜色应与化妆配合····· (43)
美容化妆「秘诀」 · 美容化妆「秘诀」	你是自己的造型设计师····· (44) 创造你的整体美····· (45) 会选基础化妆品的颜色是初步的成功····· (48) 美化容貌的几种手段····· (49) 保持青春美容 5 法····· (49) 沐浴美容的秘诀····· (50) 调配化妆色彩的方法····· (51) 综合色彩的调配并不难····· (52) 眼睛和鼻子的立体修饰方法····· (53) 不刻意修饰的修饰方法····· (53) 使眼睛光艳照人的妙法····· (53) 表现单眼皮优点的修饰方法····· (54) 显现大眼睛的方法····· (54) 灰色眉墨能使眼睛看起来更大····· (54) 重型耳环能使耳垂加大····· (55) 消除女性黑斑的简便方法····· (55) 敷面能放松心情····· (55) 不可用沾了化妆水的棉花摩擦皮肤····· (56) 打底妆的目的不止于掩饰皮肤缺点····· (56) 化妆而不易着妆时的应急方法····· (56) 能吃的“化妆品”——蜂花粉····· (57)