

三分钟美容



浙江美术学院出版社

61604



《三分钟美容》 目录

初学者必备工具	1	深入卸妆	21
粉底	2	洗脸	22
粉底技巧	3	一周家庭敷脸	23
眼线	4	洗发	24
眉毛	5	淋浴创造细腻的肌肤	26
眼影	6	单眼皮眼睛化妆	28
睫毛膏、睫毛夹	8	脸上疤、黑眼圈可修补	29
鼻影	9	各种类型的化妆	30
腮红	10	发型与化妆	36
口红	11	服色与化妆	38
基础化妆的步骤	12	腿一酸就会变粗	40
3分50秒钟化妆	14	伸直你的背	41
五分钟化妆	15	提高臀部的秘诀	42
8分钟化妆	16	对脚的关怀倍至	43
办公室快速补妆	17	脸部的肌肉保养	44
早上化妆的紧急处理	18	体内的热能需用尽	45
睡前5分钟肌肤保养	19	五分钟健美体操	46
卸妆	20	创造美丽肌肤的食品	48

五花八门的美容篇

粉底	50	洗脸的技术	57
面疱	50	使化妆不会脱落的秘诀	59
洗脸、洗浴妙方	52	你知道这些事吗	60
夏天美容指南	53	简单的肌肤保养法	61
日常生活的行动中稍注意些		娇容、高雅的化妆问答篇	62
就有苗条的身材	54	可怕的黑斑	68
采用不同血型的减肥法是以		10项化妆技巧	71
往的3倍效果	56	晚宴脸部化妆秘诀	79

(浙)新登字第11号

责任编辑:毛羽

三分钟美容

任立编著

浙江美术学院出版社出版·发行 杭州市新华书店经销 浙江新华印刷厂印刷

1992年12月第一次印刷 1992年12月第一版

规格:787×1092 开本:1/16 印张:5

ISBN 7-81019-214-0/J·188 定价:12.80元

初学者必备的工 具



Z0019321

75974/11

下例介绍的各种化妆品和工具，是初学化妆女士的必备品。但是这些东西用不着一次配备齐全，可慢慢地买齐。如果身边有这些东西的话，化妆起来必能得心应手，将自己打扮得更漂亮。

1

腮红与眼影组合

腮红亦可兼作眼影用

腮红

密粉



粉饼

睫毛膏

眼线液

珠光色口红

腮红刷

三色眼影



口红

粉扑



毛刷和眉刷

眉笔

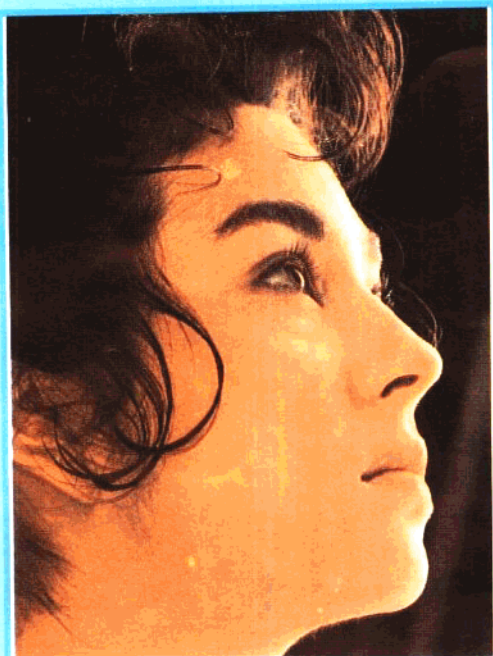
眼线笔亦可当做眼影

唇膏刷眼影刷

化妆用棉棒



BB786/03



粉底

若要娇容、高雅、漂亮的化妆，目标则从基础化妆开始，因为它是完成整个脸部化妆的重要部分，只要照正确顺序做，就会拥有美丽的肌肤。



①洗过脸后，用棉花沾化妆水轻拍脸部，(T)部抹少一点乳液，面颊与眼部下方抹多些。

②眼窝儿是化妆最容易脱落的部分，所以必须仔细。



③采用深、淡两色粉底已成化妆的常识。用深色沿下巴轮廓描，但必须与肌肤相融，不能有痕迹。

④涂主色粉底时，应从宽广的地方涂起，再用小指涂细小部分。

⑤用手指抹匀后，别忘了再用海绵轻拍，额头发际、鼻的两旁是最容易疏忽的部分，应注意。



⑥选用透明的扑粉，扑的部位从(T)部开始，轻轻地按扑。

⑦完美的化妆，必须将多余的扑粉完全刷净。



①夏天化妆。只用蜜粉做粉底，是不行的。因夏季脸色红润的话，最好不用粉底霜，但必须用夏季专用化妆水充分拍打后，才能开始化妆。



②夏季用粉底，有时不易表现皮肤的透明感，最好用海绵沾湿粉底，拍打CT部以外的所有地方。让颜色均匀，自然为止。



③剩下的CT部可拍上粉状粉底霜，颜色最好完全与最初使用湿粉底相同。这样可以制造立体感。

④拍上粉之后，再用手掌按一按。



⑤再擦一次粉的目的，在于改善整个脸部的肤色。当然最好用刷子轻刷一遍。

粉底技巧

学会正确涂粉底基础外，还因学会化妆技巧。

①逆着汗毛的方向涂粉底，才能涂得均匀。
②利用无名指涂眼睛周围，上眼睑应涂薄一些。
③涂粉底后，手指沾水，按一按易脱妆部位，可防止脱妆。



眼线

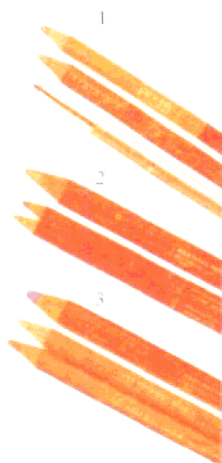
画眼线可用眼线笔或眼线膏。初学者最好用眼线笔，用笔尖慢慢描绘，自眼尾开始画眼线。



①黑色的眼线笔是必备的工具。

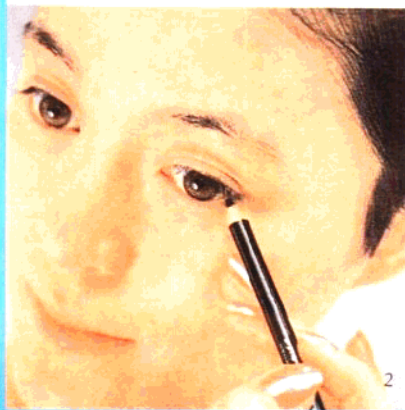
②软质的眼线笔是最好的描画工具。

③选用灰、茶色可用于下眼线末端的眼距，并与下眼线黑色搭配使用。



①紧贴着眼皮下端画眼线，才不会显得不自然。

②下眼线由眼尾往中心画。此时，右手小指轻压在脸颊。





① 明亮的眼睛需配黑而长的眉毛。



② 用眉刷梳理，画眉之前也应先梳理眉毛。



③ 刷上适量的睫毛膏，可以增加立体感。

眉形有缺点的整修法：

直线眉
上扬眉



将修整成自然形状，以眉笔描眉山。



修整成眉山到眉尾下垂，而眉尾部位稍剃。

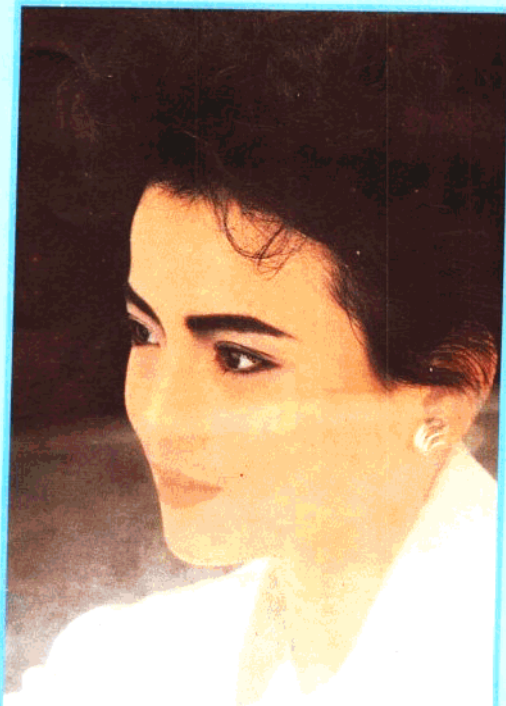
半圆形眉
下垂眉



不要太刻意勾勒出眉山，自然描形即可。注意控制弧度。



最好把眉端至与眉尾上描，且眉尾稍剃。



眉毛

眉毛过细或太粗的人唯有加以整修，试着变化一个眉形，才可以达到满意的化妆效果。

眼部化妆

眼影

选择眼影务必了解颜色所代表的感觉，才能妥当表达眼部的表情。灰色代表稳重，棕色代表深沉、典雅；绿色是年轻；蓝色为高雅；银色充满神秘。无论选用任何种眼影，禁用用色素太强或太暗的颜色。

①刷子沾眼影后，在手背上刷掉多余的眼影，再涂在眼睛上。

②整个眼窝都刷上眼影，表现立体感。

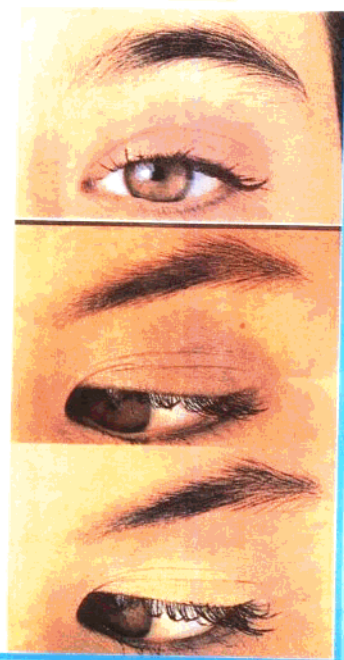
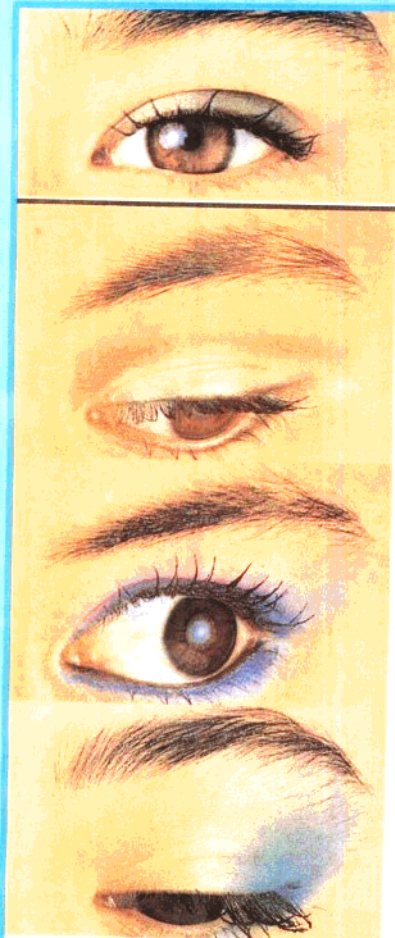
③用刷子在眼尾涂灰色或棕色眼影。

④用刷子尖在下眼睑画线。

⑤利用刷子在眼窝内侧刷眼影，适当调整浓淡的程度。



你喜欢那一种眼影画法



你喜欢那一种眼影画法



可爱的眼睛

上眼睑涂黑与灰的眼影，再画黑眼线，眼影不宜超过眼窝。

尖锐的眼睛

眼尾涂灰色眼影，下眼睑靠眼角处涂灰色眼影。上眼睑靠眼尾 $\frac{1}{3}$ 处画眼线。

柔和的眼睛

上眼睑的眼角涂灰色眼影，下眼睑靠眼尾处涂灰色。上眼线画得超出眼尾，下眼线只画眼尾 $\frac{1}{3}$ 处。





睫毛膏 睫毛夹

东方人的睫毛大都朝下，故最好涂上睫毛膏，可使眼睛更有神采。

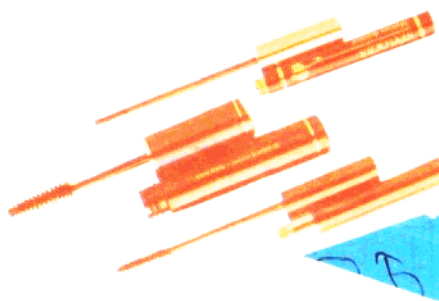
① 先涂上睫毛的上侧，而且须自根涂起。



② 再涂上睫毛的下侧，宜涂少些，才会显得自然。



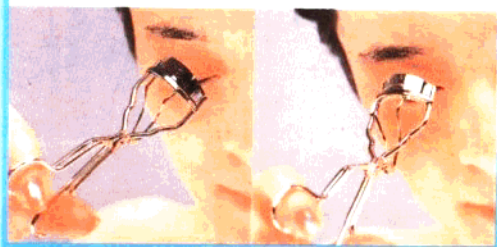
③ 再涂一次靠眼尾的部分，最后用眉梳梳除多余的睫毛膏。

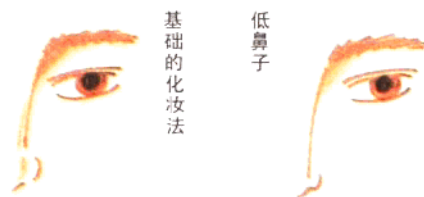
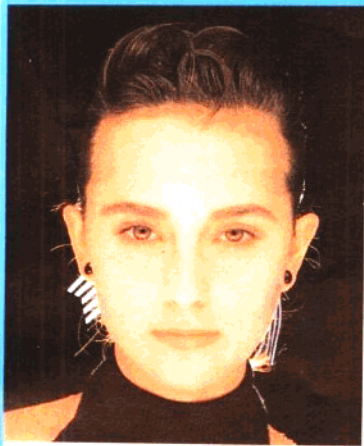


睫毛夹

② 把睫毛夹斜夹住眼尾，分前、中、后三段夹卷。

① 中央夹卷后，再夹毛端，如果只把毛根夹卷，将显得不自然。





基础的化妆法

由眉端下方至眼端延长线的尽头为止,颜色采用与肌肤相近的淡棕色。鼻梁的中心线加上明亮的色调。

低鼻子

将基础化妆法细长地向下延伸,中间部位最细,不可与眼端同粗,但一定要加中心线。

大鼻子

鼻子全部以阴影淡饰。着重于眼端部分,化妆法与基础方法同。

小鼻子

上端淡,意向下愈浓。鼻梁部位用极浓的棕色,用指尖抹开。



鼻影

东方人的鼻梁,多数不够立体,这就必须依赖化妆术,添饰鼻影,来强化鼻子的美观。

腮红

腮红具有3种效果①表现健康的血色。②使表情明亮高雅。③修饰轮廓使其具有立体感。为了达到这3种效果，最重要是选择刷子。

用大刷子涂腮红，才能刷出美丽的腮红。



粉红色创造浪漫的表情



桃红色创造自然的表情

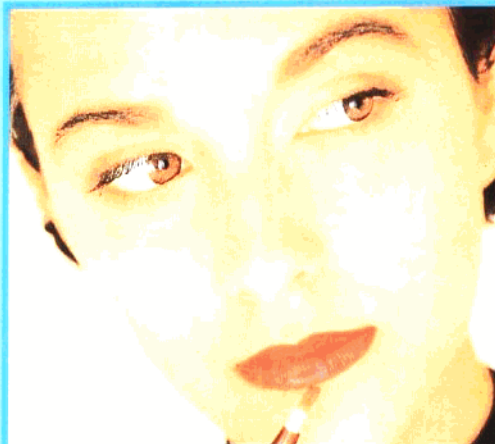


土棕色创造成熟的表情



轻轻旋转刷子沾腮红，并在沾完腮红的刷子，再沾少许蜜粉，可使腮红更易附着于脸颊。





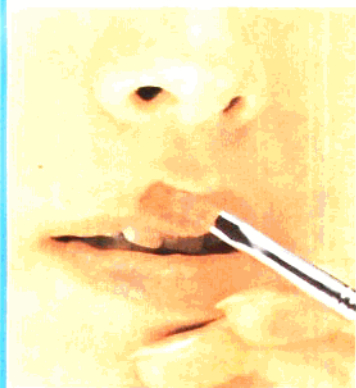
口红

口红决定脸部的印象。红色系列的口红，即可以掩饰缺点，而且适合各种年龄，不妨你也卖一支吧！只要你能善加利用，必会有意想不到的效果。

11



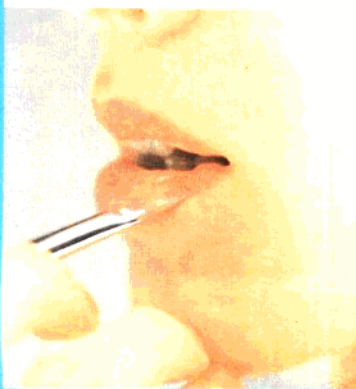
①柔和的线条由嘴角开始画起，



②尖锐的线条由唇山开始画起。



③自嘴角画向唇山，画出自然的唇形。再沾口红画另一半。



④上唇线画后，再画下唇。最后把上下唇的口红再涂匀一次。

61604



基础化妆 的步骤

① 化妆前的皮肤保养。



② 涂上粉底霜。



③ 抹上自然明亮的腮红。



④ 用大刷子刷上适合自己的粉。



⑤ 眼窝上轻轻地刷桃色的眼影。



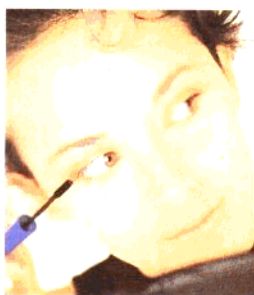
6 接着涂上第二层褐色眼影。



7 第二层褐色少加珍珠白色。



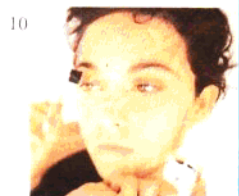
8 用自然的黑色睫毛膏刷睫毛。



9 眉的色调也是褐色。



10 不必刻意画眉型，顺其自然即可。



11



11 再涂粉红色「腮红」。

12

12 擦口红之前先涂上护唇膏。



选择适合自己肤色的粉红色的口红。



13

13 再搭配上这样的夏季服装，显得更出色。



14

15 如选用深色口红的话，以褐色系列为主。



15



3 分 50 秒 钟化妆

0 分 20 秒：沾上蜜粉，使海绵中残余的粉底与蜜粉混合。

0 分 30 秒：先在手背擦试看看，调整出适当的份量。

1 分 00 秒：先用没有沾粉底的海绵一面，把脸上油脂擦净。

1 分 30 秒：用沾粉底与蜜粉的一面，轻轻在脸上拍打。

2 分 00 秒：用眉笔画下眼线。

2 分 20 秒：涂上粉质的眼影。

2 分 40 秒：用眉笔画眉毛，再用眉刷梳整。

3 分 00 秒：在太阳穴刷上少许赭红色腮红，这样可以衬托出立体的脸部轮廓。

3 分 20 秒：粉红色腮红刷在眼睛周围。

3 分 30 秒：下额、唇下也刷上赭红色腮红，使脸庞显得瘦削。

3 分 50 秒：涂上口红后，用面纸吸一下，再涂一次口红，就不易脱妆。

