

美容与化妆

序

愛美是人的天性，誰不希望自己嬌艷嫵媚、青春常駐？對“美”的追求，可以說是一個人對世界和生活充滿希望的追求，更是社會走向文明的必然產物。

然而，上天造物千差萬別，於是人也有“燕瘦環肥”，參差不一。有些人以為自己麗質天生，不需要再對自己的肌膚及身段進行護理；有些人則因不美而自怨自艾，愁苦自卑……。這兩種心態都是非常錯誤的，其後果都有損於自己的肌膚容貌和身材美態。所以，無論你的肌膚與身材好壞與否，都需要進行科學的護理，並持之以恆。只有這樣，你才能讓青春常駐，使自己的容貌煥發魅力。

為了幫助愛美的女性解決各類美容和健身的難題，本書按照醫理、心理、物理三結合的“三理美容”原理，就肌膚護理、美顏護膚飲食、化粧、健美減肥及儀態等各專題作了詳盡而又深入的論述，向妳提供各類肌膚因人、因時、因地而異的護膚法，介紹養顏補身的飲食療法和揚優藏拙的化粧術，示範集優美儀態和健身運動於一體的健美操，同時亦強調了“內在美”與“外在美”和諧統一的必要性。

親愛的姊妹們，只要妳有美好的心靈，保持開朗樂觀的精神，掌握本書導引的關於護膚、美容、健身的要訣，那麼，妳一定能留住青春，使妳的容貌更俏麗動人！

編寫此書時，蒙 汪明貴先生拍攝，巢仲海先生等協助，謹此致謝。

何慧琳

一九八六年三月・香港

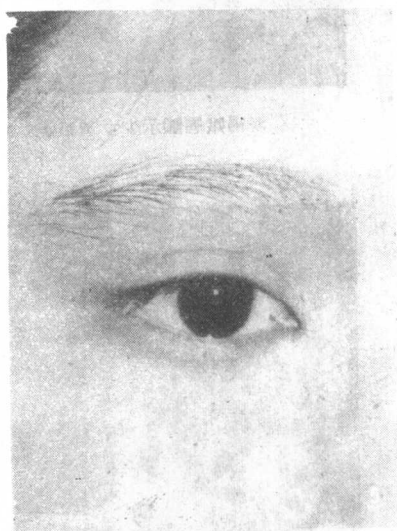
速成化粧 —— 少女的化粧圖解



1. 上班淡粧

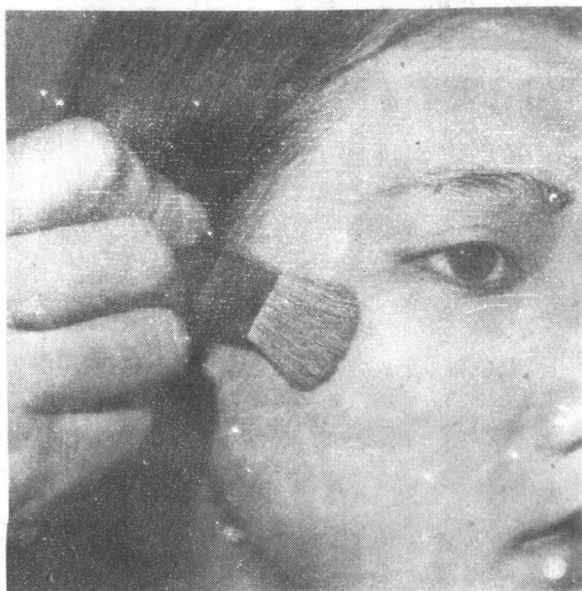


- ① 清水抹乾淨臉部
- ② 勻抹粉底液於整個臉部
- ③ 粉底液抹至耳邊和髮腳
- ④ 眼部小心勻抹粉底液
- ⑤ 用淺桃紅色眼影液淡掃整個眼蓋和下眼線處至三分之二的地方
- ⑥ 在上、下眼邊描畫三分之一眼線





⑦ 淡掃娥眉顯示少女清新美



⑧ 掃胭脂及相襯的眼影色



⑨ 整個臉部輕掃很淡的同色胭脂

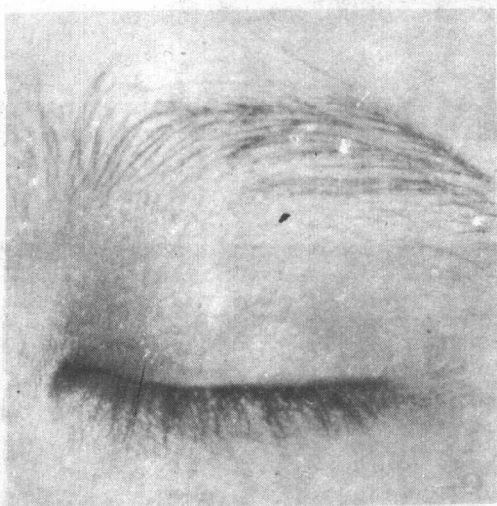


⑩ 抹唇膏，修改唇形。整個化粧即告完成。

2. 改粧法



① 用印捺法撲乾粉於整個臉部



② 塗上符合潮流的鮮艷眼影



③ 掃上淡紅色的眼明粉



④ 掃上淡藍色眼影以增成熟美



▲ ⑤ 眼部改粧完畢

▼ ⑥ 貼上雙層





3. 誇張化粧法



A. 少女晚宴粧 ▼



B. 少女“的士高”粧 ▶



1. 在眼角上方用圓脂畫上幾個“X”形

2. 胭脂的一抹金色，頗為奪目。

速成的化粧圖解

在香港，需要化粧才上班的人是不少的。但要在最短的時間內化好粧，當然是熟能生巧了。此外，也要懂得一點技巧，這裏提供的速成方法，讀者們不妨一試。

- 先檢查眉毛，次打粉底，再在臉部的暗影處勻抹淺色粉，施抹遮瑕膏後，撲上乾粉，即可開始以下的化粧。

① 掃眼影



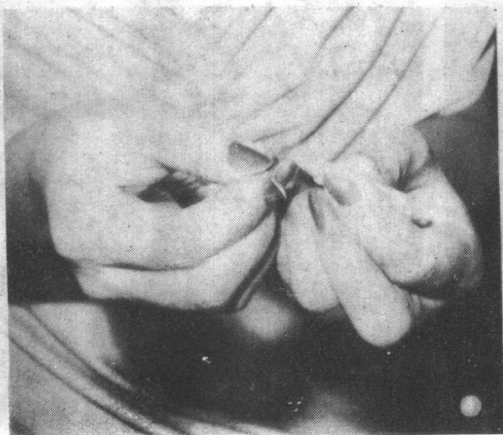
② 掃第二層眼影，力求眼蓋的眼影暈染得自然而嫻嫻。



③ 畫出上、下眼線，然後畫眉。



④ 整理好假睫毛，及搽上膠水。



⑤ 裝上假睫毛





▲⑥ 塗上睫毛液 ⑦ 掃上胭脂

▼⑧ 掃上鼻影（白天可省去，或掃極淡的）



⑨ 畫唇彩 ▲

▼⑩ 塗唇膏 ⑪ 化粧完畢



目次

序	1
第 I 部分 皮膚、頭髮的護理	19
第一章 正確的皮膚護理——物理護理	20
一、臉部皮膚護理	20
1. 肌膚結構	20
2. 肌膚的情況各人有異	20
3. 不同地區的人的皮膚特徵	22
4. 不同季節的肌膚變化	22
5. 肌膚隨着年齡的增長而變化	23
6. 肌膚的類型	24
7. 臉部按摩的作用及方法	28
8. 食物面膜	41
二、身體皮膚護理	42
1. 沐浴用具	42
2. 沐浴作用	43
3. 沐浴時間	43
4. 沐浴目的	43
5. 沐浴方法	43
三、手、足皮膚護理	48
1. 手部的護理	48
2. 指甲的護理	50
3. 腿、足及趾甲的護理	55
四、專業性皮膚護理	56
第二章 問題皮膚的治理——藥理護理	62

一、暗瘡	62
1. 中醫治法——分“虛”“實”情況論治	62
2. 醫學美容外治法	64
二、黃褐斑、妊娠斑	64
1. 中式飲食治療法	64
2. 醫學美容外治法	65
3. 輔助療法	65
三、扁平疣	66
1. 中藥內服治療	66
2. 醫學美容外治法	66
四、紅藍斑	66
1. 中式飲食治療法	67
2. 醫學美容外治法	67
五、雀斑	68
1. 中藥內服治療	68
2. 醫學美容外治法	68
六、粉刺	69
1. 藥物及飲食療法	69
2. 美容外治法	70
七、痣	70
1. 痣的種類	70
2. 黑痣的消除	71
3. 注意要點	71
八、外傷性小型疤痕	71
1. 疤痕的症狀	72
2. 根治方法	72
第三章 精神、心境對皮膚的作用——心理護理	73
一、愛情、婚姻幸福與否影響美容	73
二、多才多藝保青春	74
三、擴大社交範圍	74
四、培養獨立精神	75
第四章 頭髮的護理	77
一、髮色與髮型	77

1. 頭髮的顏色	77
2. 頭髮的濃密程度	77
3. 頭髮的粗細程度	78
4. 改變頭髮的性質	79
5. 改變髮色	79
6. 髮型	80
7. 如何看待流行髮型	81
8. 正確認識自己頭部臉部的缺點	81
9. 髮型的分類	84
二、問題頭髮的處理	89
1. 頭髮疾病的種類	89
2. 問題頭髮的治療方法	91
三、頭髮的保養	98
1. 滋養頭髮治療法	98
2. 頭髮的自我護理	100
第 II 部分 美顏護膚飲食	101
第一章 營養對肌膚的重要性	102
一、健是美之源	102
二、營養學	102
第二章 各種食物對身體及肌膚的作用	106
一、營養素的種類	106
二、各種營養素的生理功能	106
1. 蛋白質	106
2. 維生素	109
3. 碳水化合物	110
4. 粗纖維	110
5. 水	110
6. 脂肪	111
7. 無機鹽	111
三、各種食物的作用	112
1. 營養健美食物	112
2. 男女青春期食物	112

3. 美髮食物.....	113
4. 秀目潤膚食物.....	113
5. 偏食是健美的大忌.....	113
6. 素食.....	113
四、水和飲料.....	114
1. 水是必需要素.....	114
2. 切忌偏愛“冷飲”.....	114
3. 健美飲品.....	115
4. 酒和果實酒.....	117
第三章 中式美顏護膚飲食.....	118
一、少女的營養飲食法.....	118
二、成熟女性飲食進補法.....	121
三、中式沙律.....	126
第 III 部分 化粧技法.....	127
第一章 化粧的意義.....	128
第二章 化粧品的種類與選擇.....	129
一、化粧的條件.....	129
二、化粧品的選擇.....	129
三、化粧品的種類.....	130
1. 臉部化粧品.....	130
2. 眼部化粧品.....	131
3. 唇部化粧品.....	132
第三章 化粧原則.....	134
一、研究五官.....	134
二、考慮膚色.....	134
第四章 粉底與化粧粉的施用.....	135
一、如何調整膚色.....	135
二、如何選擇粉底顏色.....	135
三、如何打粉底.....	136
四、如何使用化粧粉.....	138
1. 化粧粉的功能.....	138

2. 化粧粉的效果.....	138
3. 免用化粧粉的情況.....	139
4. 撲粉方法.....	139
第五章 眉部化粧	141
一、眉是眼部化粧最後的一個程序.....	141
二、關於眉頭、眉峯和眉梢位置的關係.....	142
1. 眉 頭.....	142
2. 眉 峯.....	142
3. 眉 梢.....	143
三、眉的整理.....	143
四、畫 眉.....	144
1. 錯誤的畫眉法.....	144
2. 正確的畫眉法.....	144
3. 選擇適合自己的眉型.....	145
4. 眉型的變化方法.....	146
第六章 眼部化粧	147
一、化粧使眼睛更傳神更具魅力.....	147
1. 眼影膏的作用.....	147
2. 眼影的色彩.....	149
3. 關於藍色的眼影.....	150
4. 有黑眼圈、眼袋怎麼辦？.....	151
5. 如何描畫眼線.....	151
6. 上下眼線的差別.....	152
二、關於睫毛的化粧.....	153
1. 睫毛膏的作用.....	153
2. 塗睫毛膏的方法.....	153
3. 如何使用睫毛捲曲器.....	154
4. 假睫毛.....	155
第七章 頰的化粧	156
一、頰化粧的目的.....	156
二、錯誤的頰化粧.....	156
三、正確的頰化粧.....	156

第八章 顎部的保養	160
一、“咬肌”鍛煉.....	160
二、顎和頸的運動及按摩.....	160
三、顎的化粧.....	160
四、牙齒和顎美的關係.....	165
1. 日常的牙齒保健.....	165
2. 專業化的保養.....	166
第九章 鼻的化粧	167
一、鼻在臉中的位置.....	167
二、鼻化粧應作為眼化粧的一部分.....	167
三、如何化粧鼻影.....	167
第十章 速成化粧法	170
一、化粧工具.....	170
二、少女的化粧.....	170
1. 上班淡粧.....	170
2. 改粧法.....	171
3. 誇張化粧法.....	171
三、速成的化粧.....	172
第十一章 化粧檢查	174
第 IV 部分 健美與減肥	175
第一章 肥胖的原因	176
第二章 以食物的數量控制肥胖	178
第三章 以食物的質量控制肥胖	185
一、全蛋白質減肥法.....	185
二、斷食減肥法.....	187
三、中餐節食法.....	188
四、西餐節食法.....	189
第四章 減肥人士須知	191
一、關於維生素.....	191
二、藥物減肥.....	191