

女性美丽系列

创造美丽

[德] 马丁娜·格鲁克 著
凤兆林 译 凤凤 审

令人神往的化妆
奇妙的美体人身艺术
适于美容养颜的新潮美容

山东科学技术出版社
www.lkj.com.cn



女性美丽系列

创造美丽

[德] 马丁娜·格鲁克 著
凤兆林 译 凤凤 审

化妆·美体
美发·护肤·沐浴

山东科学技术出版社

© Falken Verlag GmbH & Co. KG, 1999

First Published as BEAUTY in Germany in 2000 by
FALKEN VERLAG GmbH & Co.KG

Schöne Aussicht 21, 65527 Niedernhausen, Germany

Simplified Chinese translation copyright © 2001

by Shandong Science and Technology Press

ALL RIGHTS RESERVED

图字: 15-01-006

图书在版编目(CIP)数据

创造美丽 / (德) 格鲁克著; 凤兆林译. — 济南:
山东科学技术出版社, 2001.10
(女性美丽系列)
ISBN 7-5331-2979-2

I. 创... II. ①格... ②凤... III. ①女性—化
妆—基本知识②女性—理发—基本知识③女性—
服饰美学—基本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2001)第 059719 号

女性美丽系列

创 造 美 丽

[德] 马丁娜·格鲁克 著

凤兆林 译 凤凤 审

出版者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2065109

网址: www.lkj.com.cn

电子邮件: sckj@jn-public.sd.cninfo.net

发行者: 山东科学技术出版社

地址: 济南市玉函路 16 号

邮编: 250002 电话: (0531)2020432

印刷者: 山东新华印刷厂德州厂

地址: 德州市新华路 155 号

邮编: 253006 电话: (0534)2671209

开本: 889mm × 1194mm 1/24

印张: 4.5

版次: 2001 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

ISBN 7-5331-2979-2

N · 118

定价: 29.00 元

前 言

您喜爱化妆吗？您是否会经常改变您的发色,或试用新型护肤品，并为此探索新的美容观念吗？那么本书能够为您提供这方面的帮助。在书中您可了解到有关化妆、美体、美发、护肤和沐浴的新发展趋势。

化妆不仅最终应使皮肤、头发和身体保持良好状态，而且也应使精神愉快。因为强调个性化是大势所趋，对此有一句格言是：要勇于继承，也要勇于创新。最快、最简单的创新尝试当属美容、美发、美体的化妆范围。但随着天然美容、芳香疗法或海水浴等新潮护肤流行趋势的发展，护肤养颜不但对您无风险，反而与您的身体形成了一种完全新型的和谐关系，并满足了您适应天然化妆美容的愿望。关于这方面，您可在本书中了解到许多美容配方、建议和启示。

在本书中，您还可以了解到有关最新烫发技术、休闲发辫、野性卷发和强力染发的信息。为了使像文身或穿饰这种时尚效果不令人失望或不出危险，书中提供了许多有用的资料和帮您决策的建议。

祝您美容化妆愉快！

作者：马丁娜·格鲁克



目 录



化妆	1
自然妆	2
引人注目的彩妆	6
美丽多彩的闪光妆	8
好莱坞影星的魅力妆	12
新潮眼妆概述	16
唇妆和面颊妆概述	18



美体	21
文画—散沫花绘画	22

穿饰—从头部到肚脐	28
文身：美丽的刺绣品	30
印度妆	34
人体彩绘—纯真的闪光创意	36



美发	39
诱人的真假卷发	40
高雅、光滑和超级闪光的直发	46
强力染发	48
野性的发辫和发卷	54
精心设计的彩发	56
各种真正的假发	58



护肤	61
高科技美容	62
护肤品概述	64
化妆问题快速援助	66
内外养颜的维生素	68
享受阳光无忧虑	74
新型养颜护肤的面膜糊	76
既清洁，又亮丽	78



沐浴	81
为了身体，为了感觉	82
香精油概述	84

在身上涂油	88
光洁美丽的女性皮肤	90
海水美肤	94
有益于身心健康的按摩	99



化 妆

冷色概念
自然妆
美妙的闪光



自然妆

化妆几乎与不化妆一样，都强调脸的自然本色，

愈透明愈好。

为了保持未化妆皮肤的自然嫩白，自然妆不主张强遮盖。美丽的皮肤可保持不化妆；一种与皮肤匹配的浅、中或深色日霜使肤色显得额外有生气。透明底霜或中等覆盖力的化妆品同样较理想。色调必须与肤色匹

配。为了进行选择，应将许多颜色同时涂到颌线上，因为在皮肤上才能识别正确的色调。



适于每种面色的中性色调

对于眼睛、唇来说，棕、黄、浅红基调的热色最自然。

· 眼影使眼睛造型。浅皮肤配象牙白、米黄色、浅玫瑰色，深肤色配中～深棕色、棕紫色和灰色。

· 唇彩或增强嘴唇红色的唇膏：玫瑰色唇膏适于浅皮肤色，红棕色唇膏适于深肤色。对于长有雀斑的脸，涂桃红色和珊瑚红色唇膏看上去很自然。

· 尽量按自然面颊红润色选择胭脂，在选择胭脂之前，先拧一把面颊。



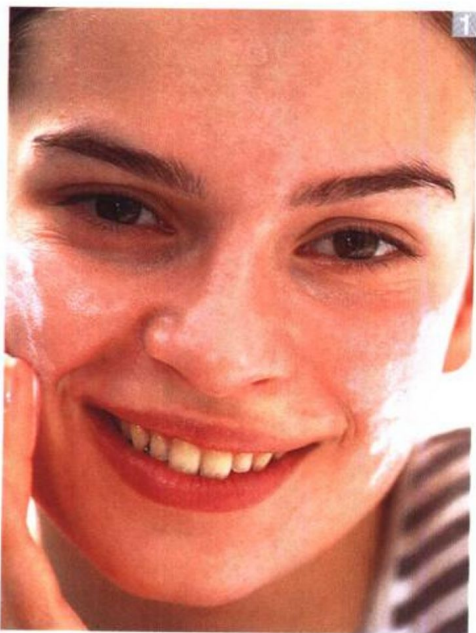
晚妆

微微闪光的自然色：脸部打底色，搽粉。将眼眉刷画成形。用指尖在眼脸上涂米黄色闪光眼影膏，眼睑中部涂玫瑰红色，起强调作用。在睫毛上涂两遍黑睫毛膏。用白唇笔描画上唇外缘，使线条模糊不清。用玫瑰红色珍珠闪光唇膏涂嘴唇。

自然妆步骤

自然妆这样进行：一开始总是涂保湿润肤霜。

❶ 美丽的皮肤可完全不化妆。此



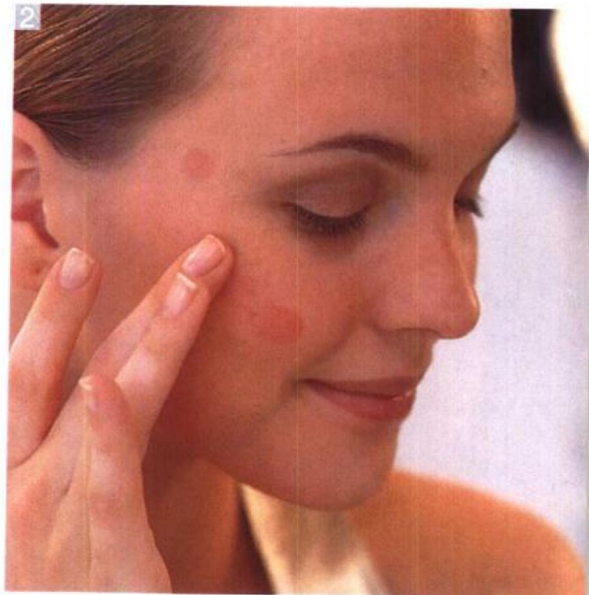
外，可用修颜霜或底霜弥补面部不均匀性。

将彩膏敷到手背上，用指尖蘸膏快速弹点到脸上，然后用一块小海绵拈压皮肤，不得看出有过渡痕迹，或

用一小块湿海绵压入皮肤进行化妆，切勿擦拭！

用涂敷笔或眼影刷将眼影膏涂到眼睑褶上，使眼影轮廓渐隐柔和。提示：湿涂眼影粉特别耐久。

❷ 用手指尖将透明胭脂油涂擦到从太阳穴至颧骨最高点的皮肤上。





3

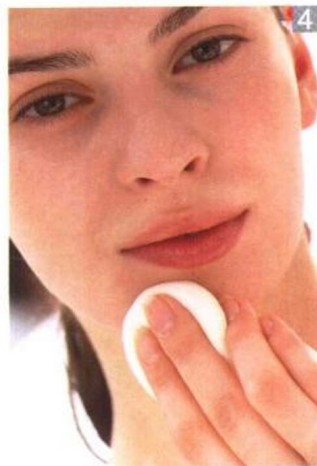
3 嘴上涂唇彩并用唇线笔画轮廓。不管直接用笔画还是手指尖沾颜色涂，都应使化妆柔和。

4 若想要玫瑰红色的嘴唇，只要涂无色唇膏就足够了。

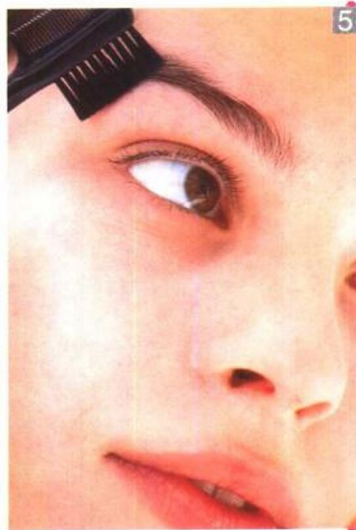
用刷或粉扑尽量少蘸透明粉小心轻压脸部；可能的话仅在前额、鼻、颌的多脂部分扑粉。对于橄榄色或晒黑了的脸面应扑彩色粉。

使眼睛变大：通常拔掉眉弧线不清晰的杂毛。用眉刷使眉毛成型。

5 用适当颜色的眉笔画补缺陷，接着再用眉刷刷一遍眉毛。将睫毛刷黑，对于浅皮肤和浅眼睛，应刷成棕色或灰色。



4



5

引人注目的彩妆

天蓝、粉红、绿、鲜红、柠檬黄或橙色都适于化妆，可根据爱好使用。

当今，按照指甲的鲜艳色调，脸面也用浓彩。

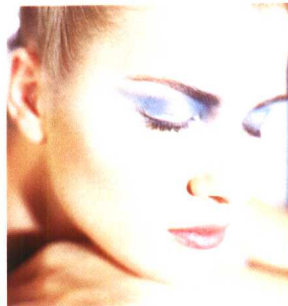
眼睛画彩妆

如果逐点涂深色或与自然色组合，则最好用鲜艳色调，例如用黄或绿眼影膏浓圆点、细红眼影线或刷了黄睫毛膏的睫毛来强调上眼睑。先用黑膏刷睫毛，再用黄膏刷睫毛尖。在这里补充色尤其适用于虹膜的颜色。黄色适于配蓝眼睛，玫瑰红色配绿眼睛，蓝色配棕眼睛。为了使浅色调柔和，如冷色，像粉红色、天蓝色和冰绿色可配玫瑰肤色；如热色，像杏黄色、珊瑚红色、黄色或浅绿色可配黄色脸盘。

嘴唇着浓色

在嘴唇上，唇笔色应与唇的自然红色相混合。所以在购买唇笔之前，应涂在嘴唇上试用，而不要在手背上试。为了加强效果，先要在唇上打底色，然后用唇刷蘸唇彩精心给嘴唇上妆。鲜艳唇笔仅涂在唇中部，再用唇刷轻刷成自然色调，这样看起来柔和些。用透明唇彩效果特别好。





蓝眼睛

脸部 and 眼睑打浅底色、扑粉。然后用一湿刷在整个眼睑褶上这样涂色：

将蓝眼影膏涂遍眼睑褶和眼角，使之形成一个长三角形；在眼睑中部和内眼角内涂银白光亮色。在下眼脸上，从眼影和光亮区拉一条线。睫毛刷成黑色。

玫瑰红色嘴唇

用玫瑰红唇笔和唇刷仔细地涂画嘴唇。

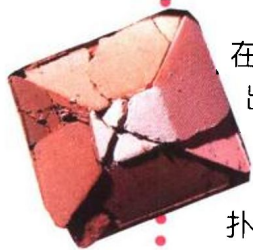
美丽多彩的闪光妆

化妆的历史性转折：用珍珠粉、闪光粉、金、银或古铜色来

● 突出脸部、唇部和眼部的闪光效果。

● 闪光妆的奥秘是细小微粒能反射光。是柔弱微光，还是彩虹般变色光或者是魅力闪光，首先取决于所用化妆品，其次取决于所采用的化妆术。

● 面部闪光妆



● 用透明化妆底霜使面部像沐浴在阳光下那样光滑，这样几乎看不出化妆，再单纯用底霜或用珍珠粉以增强闪光效果。如果想要较少的光泽，则可在黯淡的底色上扑一遍粉。这种方法也适用于需要

● 强遮盖底色的脸部皮肤化妆；将脸部涂黯淡底色，扑粉，用珍珠粉突出强调面颊、颌与前额。但对于粗汗毛孔皮肤应注意，光泽愈多，毛孔显得愈大！将带有金属光泽的赤土粉涂到晒黑了的皮肤上显得格外漂亮。用一密毛刷将

粉在脸上刷匀或在颌、前额和面颊上刷一薄层粉。闪光面霜和闪光面油产生透明或彩色效果。它们像金、银、古铜粉那样，理想地适用于有意识设置的光亮区，即使在眼睛、眉毛或唇上也适用。用手指或画笔涂面油，用粉刷或小海绵扑粉。闪光底色很有魅力，具有光泽与黯淡混合相宜的效果。





闪光唇

对于这种唇妆，必须完美地化妆嘴唇：先将嘴唇打底色，再用色彩相宜的唇线笔勾画轮廓。用一支画笔涂唇彩，用另一支画笔在唇中部轻涂透明银色唇膏。

● 嘴唇的光亮区

● 具有闪光颜料的唇膏有多种色彩，分遮盖型和透明型。它们能使嘴唇完全显示，也能使嘴唇变成柔和的暗色。应注意，涂带闪光颜料的唇膏，会使唇槽线特别耀眼。

● 为了达到混合效果，用一唇刷将金属色遮盖另一层唇膏：涂整个嘴唇，涂下唇或只涂唇中部。

● 在金属色唇膏上再盖一层闪光色，便产生五光十色的云纹效果。



● 诱人的瞬间

● 为化金妆，用一细画笔在眼睑上涂一薄层肤色遮盖液。

● 用湿画笔蘸金色眼影膏涂到上眼睑上，至眼睑褶，在下睫毛缘上引一条线。为此在上眼睑上画一条眼影线，嘴唇涂成橙金色。

● 如果涂闪光眼影在某些方面不成功，最好用一小块湿海绵仔细地在皮肤上滚动，以除去涂的眼影色。

