



1 分钟

最佳

自我设计

美容篇
美发篇
服饰搭配篇

Fenzhong

Z U I J I A Z I W O S H E J I

李芸等编著 江苏科学技术出版社

一分钟 最佳 自我设计

李芸
张林娜
邢冠雷
张惠
王昊
高敏
周子文
陆绮
编著

江苏科学技术出版社



图书在版编目(CIP)数据

一分钟最佳自我设计/李芸主编.-南京:江苏科学技术出版社,2000.3

ISBN 7-5345-2965-4

I. 一… II. 李… III. ①美容-问答②理发-问答
③服饰-问答 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 52945 号

一分钟最佳自我设计

主 编 李 芸
责任编辑 金宝佳

出版发行 江苏科学技术出版社
(南京市中央路 165 号,邮编:210009)
经 销 江苏省新华书店
制 版 江苏新华印刷厂
印 刷 江苏新华印刷厂
(南京市中央路 145 号,邮编:210009)

开 本 787mm×1092mm 1/32
印 张 9(含彩色 4 印张)
字 数 200 000
版 次 2000 年 3 月第 1 版
印 次 2000 年 3 月第 1 次印刷
印 数 1—5 000 册

标准书号 ISBN 7-5345-2965-4/Z·481
定 价 27.00 元

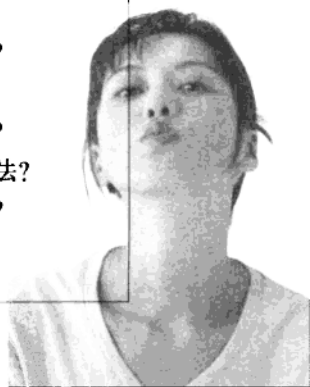
图书如有印装质量问题,可随时向我社出版科调换。

NAK6-106

前言

美容篇

- (4) 美容的基本步骤有哪些?
- (5) 怎样进行快速化妆?
- (6) 怎样用香粉定妆、补妆?
- (7) 如何正确地进行化妆?
- (7) 化妆以后怎样正确地检查化妆效果?
- (8) 日常生活中如何快速补妆?
- (9) 如何快速、干净地卸妆?
- (10) 如何利用化妆品减轻皮肤瑕疵?
- (11) 如何施用粉底?
- (11) 怎样确定施用粉底的量?
- (12) 如何正确地使用腮红?
- (14) 腮红的选择与整体色彩的搭配有哪些?
- (16) 如何使灰黄色皮肤变为红润色?
- (18) 腮红的作用有哪些?
- (19) 如何正确地进行面颊化妆?
- (20) 如何根据脸型选用腮红?
- (22) 如何正确地进行上额化妆?
- (23) 什么是正确的额头修正方法?
- (24) 如何进行正确的下颌化妆?
- (25) 标准的眉型是怎样的?





1

分钟

最佳

自我设计

目录 2

- 
- (26) 如何正确地修眉毛?
 - (28) 如何修饰长脸型的眉型?
 - (29) 如何修饰圆脸型的眉型?
 - (30) 如何修饰正三角脸型的眉型?
 - (31) 如何修饰倒三角脸型的眉型?
 - (32) 如何修饰不理想的眉型?
 - (33) 如何正确地施眼影?
 - (34) 为什么要用眼妆色?
 - (35) 如何施单色眼影?
 - (35) 如何施双色眼影?
 - (36) 如何在小眼睛上施眼影?
 - (37) 如何在厚眼脸上施眼影?
 - (38) 如何在单眼脸上施眼影?
 - (39) 如何巧妙地掩饰眼角周围的小皱纹?
 - (40) 如何卷睫毛?
 - (40) 如何粘假睫毛?
 - (41) 如何涂染睫毛油?
 - (41) 涂染睫毛应注意些什么?
 - (42) 如何画眼线?
 - (43) 戴眼镜的人如何进行眼部化妆?
 - (44) 如何进行鼻部化妆?
 - (45) 如何进行鼻侧影的化妆?
 - (45) 如何运用鼻影色?



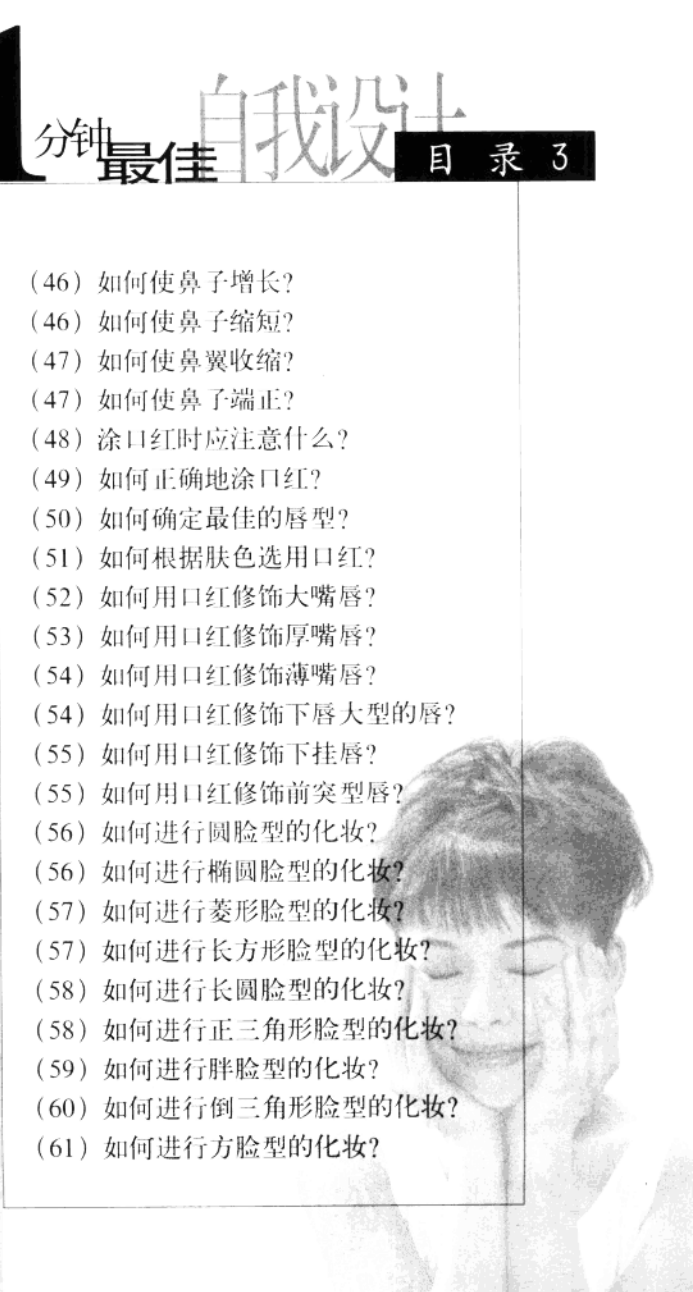
1

分钟

自我设计

最佳

目录 3

- 
- 
- (46) 如何使鼻子增长?
 - (46) 如何使鼻子缩短?
 - (47) 如何使鼻翼收缩?
 - (47) 如何使鼻子端正?
 - (48) 涂口红时应注意什么?
 - (49) 如何正确地涂口红?
 - (50) 如何确定最佳的唇型?
 - (51) 如何根据肤色选用口红?
 - (52) 如何用口红修饰大嘴唇?
 - (53) 如何用口红修饰厚嘴唇?
 - (54) 如何用口红修饰薄嘴唇?
 - (54) 如何用口红修饰下唇大型的唇?
 - (55) 如何用口红修饰下挂唇?
 - (55) 如何用口红修饰前突型唇?
 - (56) 如何进行圆脸型的化妆?
 - (56) 如何进行椭圆脸型的化妆?
 - (57) 如何进行菱形脸型的化妆?
 - (57) 如何进行长方形脸型的化妆?
 - (58) 如何进行长圆脸型的化妆?
 - (58) 如何进行正三角形脸型的化妆?
 - (59) 如何进行胖脸型的化妆?
 - (60) 如何进行倒三角形脸型的化妆?
 - (61) 如何进行方脸型的化妆?



1

分钟

最佳

自我设计

目录 4

- 
- 
- (62) 如何进行扁平脸型的化妆?
 - (63) 如何使面妆表现出温柔感?
 - (64) 如何化工作妆?
 - (64) 如何化郊游妆?
 - (65) 如何使面妆表现得自然?
 - (65) 如何使面妆表现出甜美?
 - (66) 如何使面妆表现出干练?
 - (67) 如何使面妆表现出理智感?
 - (68) 如何使面妆表现出粗犷?
 - (69) 如何使皮肤粗糙的化妆表现出细腻?
 - (70) 如何化生活妆?
 - (71) 如何化社交妆?
 - (72) 如何化日妆?
 - (73) 如何化晚妆?
 - (74) 如何化少女妆?
 - (75) 如何化少妇妆?
 - (76) 如何化节日妆?
 - (76) 穿西装时应如何化妆?
 - (77) 穿旗袍时应如何化妆?
 - (78) 穿连衣裙时应如何化妆?
 - (78) 老年女性应如何化妆?
 - (80) 中年女性应如何化妆?

美发篇

- (82) 常见的发型有哪几种?
- (86) 如何设计自己的发型?
- (87) 如何根据年龄设计发型?
- (89) 如何根据脸型设计发型?
- (90) 如何设计椭圆脸型人的发型?
- (91) 如何设计圆脸型人的发型?
- (92) 如何设计长脸型人的发型?
- (92) 如何设计三角脸型人的发型?
- (93) 如何设计方脸型人的发型?
- (94) 如何设计逆三角脸型人的发型?
- (94) 如何设计菱形脸型人的发型?
- (95) 如何根据体型设计发型?
- (96) 如何设计高瘦型人的发型?
- (96) 如何设计矮小型人的发型?
- (97) 如何设计高大型人的发型?
- (97) 如何设计矮胖型人的发型?
- (98) 如何设计身材中等人的发型?
- (98) 春季适合选什么发型?
- (99) 夏季适合选什么发型?
- (99) 秋季适合选什么发型?
- (100) 冬季适合选什么发型?
- (101) 如何使发型显得端庄?





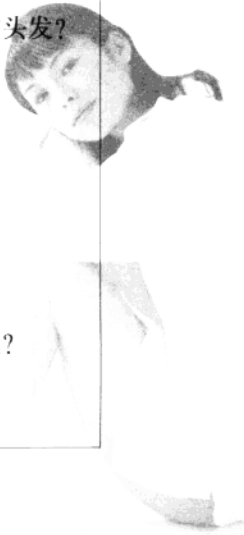
1

分钟

最佳

自我设计

目录 6

- 
- 
- (102) 如何使发型显得干练?
 - (103) 如何使发型显得优雅?
 - (104) 如何使发型显得简洁?
 - (104) 如何使发型显得高雅?
 - (106) 如何使发型显得活泼?
 - (107) 如何使发型显得潇洒?
 - (107) 如何设计家居发型?
 - (108) 如何设计旅游时的发型?
 - (109) 发质细软的人宜选择什么发型?
 - (110) 发质粗硬的人宜选择什么发型?
 - (110) 头发稀少的人宜选择什么发型?
 - (111) 头发多的人宜选择什么发型?
 - (111) 如何正确地用梳子梳理头发?
 - (113) 如何利用各种不同材料装饰头发?
 - (117) 如何用发夹装饰头发?
 - (119) 如何用发带装饰头发?
 - (122) 如何用发网装饰头发?
 - (123) 如何用发梳装饰头发?
 - (124) 如何编辫子?
 - (126) 如何快速盘发?
 - (136) 如何快速变换短发的发型?
 - (142) 如何快速变换中长发的发型?
 - (146) 如何快速变换长发的发型?

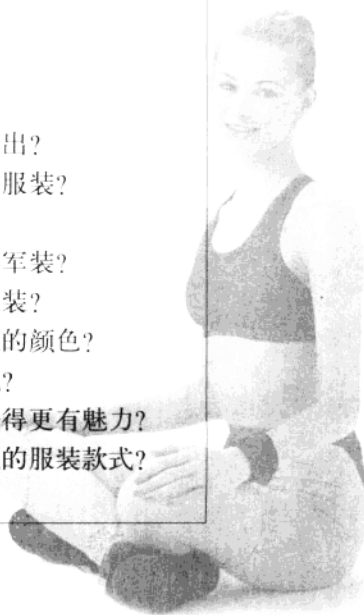
服饰搭配篇

- (150) 如何既节省财力又达到装扮效果?
- (151) 如何快速地搭配服饰?
- (152) 如何使自己的穿着显出高品位?
- (153) 如何改变自己的形象?
- (154) 在重要场合如何打扮?
- (155) 如何和谐搭配休闲装?
- (156) 如何选择具有民族特色的服装?
- (157) 不同质地的衣服如何搭配?
- (157) 如何和谐地搭配衣服?
- (158) 不同图案的服装如何搭配?
- (159) 如何变换自己的穿衣风格?
- (160) 衣服是否可以“一衣多穿”?
- (161) 如何搭配深浅颜色的服装?
- (161) 如何掌握颜色的节奏感?
- (163) 如何区别不相配的颜色?
- (163) 如何采取相对配衬法?
- (164) 如何恰当地搭配服装的颜色?
- (165) 怎样合理搭配家中现有的服饰?
- (166) 如何随意搭配自己的服装?
- (167) 如何运用对比色进行服装搭配?
- (168) 长脸型的人如何打扮?
- (170) 圆脸型的人如何打扮?



- 
- 
- (172) 方脸型的人如何打扮?
 - (174) 瓜子脸型的人如何打扮?
 - (176) 服饰是否应该整套搭配呢?
 - (177) 如何使套装相互搭配?
 - (178) 如何使自己打扮得年轻化?
 - (179) 做母亲后如何打扮?
 - (180) 老年女性如何打扮?
 - (181) 中年女性如何打扮?
 - (182) 在办公室工作的女性如何打扮?
 - (183) 如何打扮以减轻工作的压力?
 - (184) 上班时是否可以穿迷你裙?
 - (185) 上班的女性如何打扮自己?
 - (186) 体型不标准的人如何打扮?
 - (187) 如何选择窄腰服装?
 - (188) 如何选择露腰服装?
 - (189) 如何利用服装的线条掩盖自己的缺陷?
 - (190) 如何选择长窄裙?
 - (190) 如何避免穿衣服忙里出错?
 - (191) 女性上衣的领口应该开多大?
 - (192) 如何根据头部的比例选择服装?
 - (193) 如何选择春夏季服装?
 - (194) 如何利用服装改变自己的形象?

- (195) 瘦人如何选择服装?
- (196) 身材娇小的人如何选择服装?
- (197) 胖人如何选择服装?
- (198) 如何利用条子改善身材?
- (199) 如何利用服装掩饰粗腰?
- (200) 身材高大的人如何选择服装?
- (200) 如何使服装留有一定的松分?
- (201) 胸部过大的女性如何选择服装?
- (202) 如何利用服装掩饰凸出的肚子?
- (204) 女性如何选择长裤?
- (205) 女性如何选择短裤?
- (206) 如何选择肥腿裤?
- (207) 如何选择高腰裤?
- (208) 少女如何打扮?
- (210) 如何使打扮重点突出?
- (211) 如何选择灯笼袖的服装?
- (212) 如何选择背带裙?
- (213) 什么样的人适合穿军装?
- (214) 如何选择舒适的夏装?
- (216) 夏季如何搭配服装的颜色?
- (217) 夏季服饰如何搭配?
- (218) 夏季女性如何打扮得更更有魅力?
- (219) 如何选择夏季最佳的服装款式?





1

分钟

最佳

自我设计

目录 10

- (220) 如何安排度假装?
 - (221) 如何选择运动服?
 - (222) 如何选配礼服?
 - (224) 如何选择香水?
 - (226) 如何选择内衣?
 - (230) 如何选配帽子?
 - (232) 如何选择皮包?
 - (234) 如何选配胸花?
 - (237) 如何搭配首饰?
 - (240) 职业女性如何搭配服饰?
 - (248) 如何利用围巾装饰自己?
 - (250) 如何选配吊带衫?
 - (251) 如何选配晚礼服式服装?
 - (252) 如何选配无领无袖的短衫?
 - (253) 如何选配V字领短衫?
 - (254) 服装搭配举例
 - (270) 如何挑选合适的鞋?
- 

前言

在即将进入21世纪的今天，随着社会的进步和开放，当代女性有更多的接受教育和就业的机会，她们自己在内涵、学识和工作能力上，比传统女性更为优胜，也拥有更广泛的兴趣和更活跃的社交生活。但在女性地位被提升的同时，社会对她们在各方面的要求也相应提高，因此她们要接受更多的挑战。

今日健康女性的形象是自信、进取、独立，她们在肯定自己的存在价值的同时，也要不断吸取新的知识和学习新的事物，才能与时代共同前进。

时装与今日女性生活息息相关。她们往往为选择适合自己的身

份、气质和场合的服饰而伤透脑筋。要将自己本身圆脸、长脸、方脸和高矮胖瘦等不同体型的优点显露出来，就必须巧妙地利用发型、化妆、饰物和衣着的配合，这其中存在着不少学问。

所谓人靠衣装，在竞争激烈的今天，穿得不好可能是事业失败、恋爱不成功的原因之一。试想，谁会请一位品味极差，乱穿衣服的人当营业代表？谁会对衣着奇差的老板投以信任的眼光？当然，一见钟情也绝少能发生在不顾打扮的人身上，最忠实的丈夫也可能会对不思梳妆的黄脸婆产生厌恶，所以说服饰会影响你的每一天。



都市的生活紧张又苦闷，除了用吃东西、娱乐来松弛神经外，打扮可以说也是很好的调剂。不少女强人在一连串繁忙的工作后，往往以购买时装来“奖励”自己。确实，有时埋头苦干之际的确是连自己也疏忽了，打扮一下真的是很好的奖励。

在选择服饰时，可以掌握这种原则：和谐中加进矛盾，采取相对的配衬法，掌握颜色的节奏感，彻底放弃原始的整套配搭的原则，这样可以使时尚的女性穿衣更有品味和个性，同时更具变化。喜欢的衣服，就要经常穿；贵的衣服，更要多穿，这才穿得开心，穿得划算。但是有些人把很高档的衣服穿在身上并不觉得好，甚至觉得别扭，有的人化妆后，反将自己的优点掩盖了，而突出自己的缺陷。

所以，本书主要通过美容篇、美发篇、服饰搭配篇这三个篇章，以问答的形式，将读者在生活中常遇到的一些美容、美发、服饰搭配方面的疑惑提出来，并用简练的语言和一些图解来告诉读者解决的办法，使读者在阅读的时候，一下子就能找到自己的问题所在，迅速掌握解决问题的方法，并且举一反三地应用到实践中去，使职业女性能利用自己有限的财力、有限的时间合理搭配自己的服装，利用化妆使整体更协调，并使自己的服饰更适合自己的工作环境、社交场合及身份。





美容篇

美容是人体美的一个重要的组成部分,现代女性讲究身体健康,容光焕发,这样才能充分显示女性美好的神韵与活力。当然,琳琅满目的化妆品可以增添美感和掩饰自己的一些缺陷,但这毕竟只能起到暂时的作用,决不能保持长久的美容功效,所以,要让青春长驻,就要保持充足的睡眠,注意饮食的营养调理,少吃甜食,并适当做些

面部按摩。

生活美容的化妆步骤大致要经过 36 个程序,美容的化妆技巧更是花样繁多,但只要掌握好化妆的基本技巧,并注意化妆者的年龄、本人容貌特征、气质,以及要参加活动的场合;并注意自己所穿服装的色彩、风格样式,就能出色地完成化妆的步骤。

现代化妆的要点是要集中表现面貌的美好特征,这不像小孩画画,可以随便涂抹,而是首先要了解自己的面部骨骼及肌肉构造和表现心理之间的关系,只有这样才能迅速地掌握化妆技巧,快速、省时地打扮自己。



● 美容的基本步骤有哪些？

无论多么复杂的美容化妆术，其美容化妆的基本程序都不外乎有以下几个步骤：

（1）洁肤。化妆前必须用温水彻底清洁皮肤，而且卸妆时，必须去掉残留在皮肤上的化妆品。

（2）护肤。施用油脂性护肤霜，既起到保护皮肤的作用，又可以防止化妆品中的有害物质渗透到皮肤里面。



（3）施粉底。起到调整皮肤色泽的作用，并可以适当遮掩皮肤上的瑕疵。

（4）施腮红。在粉底的基础上进行化妆，并根据面部骨

骼的不同施阴影色、亮光色和腮红色。

（5）修眉。根据需要修剪眉毛并修补不足。



（6）眼化妆。施眼影、画眼线、上睫毛油。



（7）涂口红。选择适合面化妆的唇型，并施用合适颜色的唇红。

（8）检查化妆效果。主要检查局部化妆是否理想，整体化妆是否和谐、圆满。