

塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

现代女性

美容与减肥

XIANDAINUXINGMEIRONGYUJIANFEI



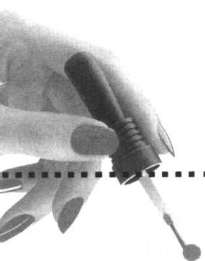
延边人民出版社

塑造现代女性魅力丛书

SUZAOXIANDAINUXINGMEILICONGSHU

现代女性

美容与减肥



延边人民出版社

·塑造现代女性魅力丛书·

现代女性美容与减肥

主 编:王晓英
责任编辑:肖玉梅
责任校对:吴 云
出 版:延边人民出版社
经 销:各地新华书店
印 刷:长春市东文印刷厂
开 本:850×1168 毫米 1/32
字 数:2400 千字
印 张:132
版 次:2001 年 10 月第 1 版
印 次:2001 年 10 月第 1 次印刷
印 数:1—3050 册
书 号:ISBN 7-80648-660-7 C·35

全套定价:144.00 元(每分册 12.00 元)

内 容 提 要

永葆青春美丽是每个女性所梦寐以求的,古时曾有“明眸皓齿,云鬓柳腰”的说法,体现了古人对美的追求和渴望。而在物质生活大大提高的今天,人们对美的追求有了新的观念,新的诠释。

本书共分美容与减肥两部分,力求从实际出发,针对时下女性所关心的问题,一一作了详尽的解答。本书以服务大众为宗旨,意在教你具体操作方法,即如何在家庭环境下如何自我美容、自我健美与减肥。实践性很强,内容翔实可靠。只要你有信心、有恒心,定会通过自己的努力,使自己变得更美丽、更青春,展现无限风采。

第一章 现代女性美容总括

- 一、各异其趣的美容方式 (1)
- 二、怎样接近你希求的形象 (8)

第二章 美容与养颜

- 一、皮肤的保养 (15)
- 二、现代洁肤法 (32)
- 三、面膜美容 (37)
- 四、乳液和化妆水 (41)
- 五、粉底霜的妙用 (44)
- 六、香粉的法用 (50)
- 七、面容美容小诀窍 (52)
- 八、常见皮肤病的疗法 (65)

第三章 化妆美容

- 一、化妆的十二步骤 (76)
- 二、唇部的化妆 (78)
- 三、眼睛的化妆 (83)
- 四、眉毛的化妆 (93)
- 五、指甲的化妆 (100)



六、化妆效果的初步检查	(100)
七、妆饰的选择	(102)
八、改变肤色的技巧	(109)
九、化妆小诀窍	(111)
十、脸型与化妆	(136)

第四章 秀发的保养与发型制作

一、保养秀发点滴 (139)

二、选择洗发用品须知 (146)

三、病态头发的防治与饮食 (154)

四、发型的选择 (160)

五、发型的制作 (176)

第五章 服饰美容

一、服装形式与风格 (217)

二、服装与配色 (220)

三、饰物的选择与搭配 (222)

四、内衣的选择 (232)

五、协调全身 (238)

第六章 现代女性的形体健美方法

- 一、女性形体美的基本知识 (246)
- 二、面部健美 (254)
- 三、胸腹部健美 (256)
- 四、腰腿部健美 (263)
- 五、其他部位的健美 (266)

第七章 美容的食物与食方例

- 一、美容的食物 (269)
- 二、美容食方例 (271)

第八章 减肥篇

- 一、饮食减肥法 (285)
- 二、按摩减肥法 (316)
- 三、药物减肥法 (323)
- 四、运动减肥法 (327)
- 五、减肥新方法 (334)

第一章 现代女性美容总括

一、各异其趣的美容方式

1. 朴素自然的美容方式

这种美容方式往往在有一定的文化素质和美学素养,女性中流行。她们不喜欢人为的打扮痕迹,而是充分利用自己本身的头发、容貌、肤色,稍加修饰,缀上一点不惹眼的装饰品,配上适合自己身份和年龄的、剪裁合体而又不赶时髦的服装,形成了一种刻意追求但又不露痕迹的美,显得朴素大方。

2. 清新淡雅的美容方式

一些有一定文化和美学素养的青年女性,她们喜欢用

各种美容手段来弥补自己长相上的不足之处，以美化自己，但又着意使这种修饰不露痕迹。比如，她们喜欢烫发，但喜欢烫得“嫩”点，稍有一点卷曲就够了，为的是让人觉得这种卷曲是天然的，达到以假乱真的效果。她们也用美容化妆品，但都是淡妆轻抹，只是用来显示皮肤的滋润、脸色和嘴唇的红润，以及眼神的明亮等。这是因为她们懂得应该保留自己的哪些优点，弥补自己的哪些不足。她们的服装也追求新颖的款式和漂亮的色彩，但又避开同自己身材、身份和环境不符的式样和色彩，使人觉得她们时时刻刻都是同环境同周围的人相协调的。她们以一种清新淡雅的美，在悄悄地引人注目。

3. 鲜明强烈的美容方式

这种美容方式往往是在一些生性活跃的女性中流行。她们的文化和美学修养并不高，但对美容的新潮流却特别敏感。她们凭着敏感和直觉，赶在美容新潮流的前列，比如，烫发、化妆、新式的时装在社会上一流行，她们便匆匆全盘接受，而且毫无顾忌。她们烫发只是为了追求某一种新发式。她们学习化妆技术往往不经消化，化妆的目的性也不明确，只是为了尝试一种新的化妆技术和一些新的化妆品。她们的服装也始终在赶时髦，但她们由于审美情趣不高，常常因为打扮得过头，与环境 and 身份不符而显得过于引人注目。



4. 回归传统的美容方式

对美容方式的欣赏和提倡发展到了一定的时候,会出现一种回归现象,于是,美容方式又会重新回到最初的起点上,形成新的起点,这时传统色彩的打扮又会重新出现。这种美容方式常常在一些比较稳重的女性中首先流行起来。这种传统色彩的打扮,如果出现在五颜六色的现代美中间,会产生一种意想不到效果,因而引人注目。比如,在一种色彩强烈、款式新颖的流行服装中间,有人穿上一套素净淡雅的中式服装,就会让人感到稳重、端庄。

5. 粗犷奔放的美容方式

有一部分女性喜欢追求一种带有男性气质的打扮。她们的发式、服饰都朝男性化靠拢。她们的仪态也不拘泥于女性的娇柔,而是粗犷奔放,富有弹性和节奏感。因此这部分女性通过打扮,处处流露出男性的气质,形成别具一格的刚柔相济的美。

6. 搔首弄姿的美容方式

这种美容方式,往往在一部分女性意识过分强的人中间流行。她们喜欢浓妆艳抹,喜欢以过分突出女性曲线和身段的服装来表现女性的魅力,甚至为了显示女性的魅力和性感,不怕袒胸露臂。这种美容方式虽然能给人以强烈的印象,但因为过于妖艳,过于雕琢而缺乏自然气息。

7. 东施效颦的美容方式

这种美容方式一般出现在一些盲目的美容追随者和效仿者身上。因为一种发型、一种化妆方法、一种服装样式以及一种化妆品,往往会因某个知名人士的采用而流行起来。比如,在古代,杨贵妃用贴金的方法来掩盖脸上的黑痣,使她的美色顿时倍增,因此使一代仕女争相效仿。在现代社会也有这种情况。有一个时期,幸子帽、幸子衫在社会上风行一时,原因就是山口百惠在拍《血疑》时用过这种帽子和衣服。因此一个知名人士对化妆和服装的新潮流的率先使用,会带动一大批追随者。但是这些追随者和效仿者中间有相当一批人是在盲目地赶潮流,结果常常会出现一些可笑的、不协调的现象,如肥臀粗腿的人穿上了牛仔裤,宽肩粗膀的姑娘穿上了泡泡袖,肥胸胖肚的人穿上了紧身袒胸的连衫裙,矮小肥胖的人穿上了皮猎装,长颈细脖的人穿上了袒胸服,等等,让人不堪入目。

我们列举了多种多样在日常生活中常见的美容方式,目的是要告诉读者,在美容方式上,不能等闲视之,应该根据自己的年龄、身份、身材和所处的环境,选择合适的方式来美化自己的形象,同时也应该加强学习,形成正确的审美观,提高自己的审美能力。

8. 自我意识的表现

在美化自己的过程中,每一个人无论是有意识的还是



无意识的，都在强烈地表现自己的某种意识，表现自己的容貌、自己的形体和表现自己对某一种美的追求。而这种自我意识又受到许多客观因素的制约，形成了高雅和低俗、守旧和新奇、优越和自卑的不同表现形式。

(1) 文化修养和美学素养的高低决定了自我意识的高雅和低俗之分。有一定文化水平和美学素养的人，往往懂得美与丑的区别，能够正确而有选择地运用美化自己的手段和方式。反之，就会陷入盲目性、缺乏美与丑的正确辨别能力，往往在美化自己的时候，欲美而不达，甚至还会盲目随大流而弄巧成拙。

(2) 环境的影响决定了自我意识的守旧和新奇之分。人的自我意识并不是固有的，而是受环境的影响而逐步形成的。接触多、见多识广的人，在美化自己的时候，常常不拘一格、追求新、追求奇，表现出让人耳目一新的美。而把自己约束在小圈子里的人，他们并不是不想美化自己，但常常因为视野狭窄、习惯于走老路。时代前进了，这部分人的审美情趣就变得不合时宜了。因此，要迅速迈进现代化的美容领域，需要开阔视野，见多才能识广，才会乐于接受新的东西。

(3) 容貌的美丑决定了自我意识的优越和自卑之分。容貌美的人往往会形成一种莫名的优越感，他们在美化自己的时候常常显得大胆，直进，很少想到自己有缺点，而容貌欠缺的人却不敢理直气壮地美化自己，多以本色出现，而得不到美化自己的目的。其实，每一个人的容貌都有优点和缺点。更何况心灵美是容貌美的基础，因此善于找到自己的缺点，敢

于肯定自己的优点是美化自己的重要方面。

9. 性别的表现

传统的习惯使人类的打扮从来是：男性以表现体魄和力量为重点，女性则以表现曲线和妩媚为目的。因此，女性在穿着上常以紧、露、透、柔、繁，来表现人体的曲线美和性感；在发式上，以长发型和卷发型的线条来表现女性的温柔气质，在化妆上以艳丽来增加女性的魅力。这是女性追求艳丽、妩媚、娇柔之美的原因。但现代美容打破了这种绝对性别化的美容方式，美容向异性化的表现方面发展。其表现在：

(1) 现代女性走向社会，形成了美容的异性化的表现。过于女性化的美容方式，如繁琐的头饰、过多装饰的服装都成为生活和工作的羁绊，而具有简练、利落特色的男性打扮必然成为现代女性的一种追求。因此，从这个意义上讲，美容上出现异性化的表现是值得提倡的。

(2) 自由恋爱，真挚的爱情是形成美容异性化的又一个原因。恋人之间都希望自己的情趣、爱好、包括美容的情趣取得某种一致，比如，恋人总喜欢一起挑选衣料、质地、以至样式都有共同之处的服装。因此在女性的美容方式中有意无意地渗进了男性化的情趣，从而打破了纯女性化的美容方式。

(3) 现代美容审美水准的提高，促进了美容异性化的表现。现代美容已从单纯的外形上进行打扮的美容方式发展成把美容同改变人的气质、弥补形体的缺陷、增进情操等方面相结合了起来。因此女性为了改变自己不理想的气质、弥补

生理上的某些不足、尽可能使外貌同情操相一致，而在穿着打扮上向男性化靠拢，从而给女性带来了刚柔相济的美。

综上所述，美容异性化的表现是值得重视的。

10. 人体的表现

人体历来是美容的基础和美化的对象，因此人体中能表现出美的脸、颈、胸、腿、臂都是美容的重点。但由于人们对人体的认识是各不相同的，因此对人体的美容方式便出现截然不同的形式。比如：

(1)有的人认为真实地表现人体是美容的重点。在这种审美心理的指导下，他们追求纯自然的美容方式：在发型上人为地创造出乱、怪、奇的发型；在化妆上追求原始时期涂粉、毁形的化妆方式；在穿着上以没有节制的露透而使人体顺其自然地裸露，以此来表现所谓的自然美。这种审美情趣和审美心理是不可取的。

(2)有的人则以为人体是自我的，不能裸露，否则就不文雅。因此女性的曲线美和正常的性感在拘泥中得不到应有的表现而失去了女性的魅力。因此，这也是一种不值得提倡的审美情趣和审美心理。

(3)有的人则认为人体是自然美的一个组成部分，但又必须有理智地去美化，而不是任其自然。如化妆的目的是为了弥补缺点，强化优点。穿着以紧身的服装、紧臂的手套、紧腿的裤子来表现人体的曲线美和轮廓的秀丽，以有节制的袒露来表现性感，以发式的造型来增强女性的魅力，从而使人

体得到了充分的表现,使他人和自己都得到了美的享受。

二、怎样接近你希求的形象

1. 综合美容知识

(1) 减肥

脑满肠肥,行动迟缓,绝不会给人留下文雅秀气的印象。如果一定要使自己显得秀气,那就得下大决心减肥。身段苗条了,自然显得秀气。

(2) 使皮肤洁白

首先要防止晒黑,戴遮阳帽或涂防晒产品,不要使雀斑或褐斑再增加。使用有增白作用的化妆品也有一定效果。

所谓洁白如玉,有透明感,也是显得文雅清秀的一个重要因素。

(3) 统一色调

由于颜色搭配的关系,可以很雅致,也可以显得很俗气。最基本的要求是色调一致,胭脂、口红、指甲油的颜色要一致。要是脸上又有玫瑰红,又有朱红、橙红,各种颜色都有,如同化妆品的样品台,花里胡哨的,绝不会显得文雅。

(4) 选用冷色

色亦有情。冷色具有理智、冷静的感情色彩。面颊的颜色、衣服的颜色也应应以冷色为中心。



2. 如果你希望表情理智

(1) 颜色适中

使用“暧昧颜色”。口红用既不是玫瑰红也不是鲜红的中间色，或者灰中带绿之类的颜色，因为单纯的或不透澈的颜色会给人花里胡哨的印象，“暧昧的颜色”是难以用一句话加以说明的复杂颜色，它耐人寻味，变化微妙，可以用来装点整个面部，无轻佻浮薄之感。

(2) 线条锋利

眉毛、眼线、颊红、唇线，总之，所有的线条都要干净利落，简炼，弧度适中，不任意加粗，不大幅度地晕染。所以在线条整体上要统一，如果不一致，脸就显得不整洁。

(3) 天庭饱满

如果前额较宽，不要用刘海儿把它盖住。发际要整洁，无多余的毛发，利利索索。前额窄的，或去掉多余的毛发，或涂发白的粉底霜，使之显宽，也会收到很好的效果。

3. 如果你想显得艳丽妩媚

(1) 起伏的曲线

请仔细观察一下那些人称“艳丽”的人，她们的嘴唇和眼睛的线条多半是流畅飘逸的曲线，有一种说不出的韵味。我们可以把这一因素用到眼线和唇部轮廓线上。

(2) 嘴唇显厚

厚厚实实的嘴唇本身就很有魅力，再加以强调，使嘴角

上翘，唇山曲线浑圆，就更加艳丽。但嘴唇极薄的人难以达到这种效果，不要强求。

(3) 用色鲜明清晰

如嘴唇鲜红，皮肤洁白，睫毛乌黑……使用这种鲜艳的颜色会收到很好的效果。

如果穿着也一致起来，配上玫瑰紫、鲜红等鲜艳的颜色，效果就更佳。

4. 如果你希望人们说你可爱

(1) 脸要圆

如果面颊消瘦，那就要设法胖一点儿。圆圆的脸蛋儿是“招人喜欢”的一个主要因素。眼睛、嘴唇等也都要圆乎乎的。总之，要接近娃娃脸的比例。长脸盘、消瘦、又胖不起来的人，莫如去发掘另外的美。

(2) 颜色柔和

婴儿白胖胖的，肤色白里透红，鲜嫩柔和，十分可爱。

长大了，还想给人可爱的印象，那就模仿婴儿好了。化妆应以暖色为主，衣着也要选择颜色柔和的。

(3) 肤色稍白

为的是让脸显得水灵娇美。涂上发白的粉底霜，再扑上淡淡的白粉，搽些浅粉色的胭脂。这样一来，一个“可爱的人”便出现在眼前了。还要注意少晒太阳。

(4) 嘴角要描得翘上去 5 毫米

嘴角向下撇着看上去不随和，即使本人心平气和，也好