



唯美女人的 妆容圣经

女人俏，俏在面容；面容俏，俏在化妆
化妆有心计，粉妆日美，玉琢天成

许雯◎编著

当代世界出版社

唯美女人的
妆容心经



许雯◎编著

当代世界出版社

图书在版编目(CIP)数据

唯美女人的妆容心经 / 许雯编著. —北京: 当代世界出版社, 2005.5

ISBN 7-80115-971-3/R · 18

I. 唯… II 许… III. ①女性—化妆—基本知识

②女性—美容—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2005) 第 042854 号

书 名: 唯美女人的妆容心经

出版发行: 当代世界出版社

地 址: 北京市复兴路 4 号 (100860)

网 址: <http://www.worldpress.com.cn>

编务电话: (010) 83907528

发行电话: (010) 83908410 (传真)

(010) 83908408

(010) 83908409

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京一步飞印刷有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

印 张: 13.375

字 数: 260 千字

版 次: 2005 年 6 月第 1 版

印 次: 2005 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1 — 10000 册

书 号: ISBN 7-80115-971-3/R · 18

定 价: 25.00 元

如发现印装质量问题, 请与承印厂联系调换。

版权所有, 翻印必究; 未经许可, 不得转载!

妆容秘籍

“妆罢低声问夫婿，画眉深浅入时无。”自古以来，化妆就是关系到女性脸面的大事。古时，女性普遍为悦己者容，对自己的化妆能否获得悦己者的满意，心里并没有底，所以，时时要咨询他人。现代女性，虽然不一定要为悦己者容，但化妆既是面对自己，也是面对公众，所以，掌握相关的知识和技巧，才能事半功倍，取得最佳的化妆效果。《唯美女人的妆容心经》就是一本指导女性正确化妆和使用化妆品的书。

陈列在橱窗中那琳琅满目的化妆品，对于现代人来说并不陌生，然而，对于化妆本身，大多数人还不能完全正确地理解和掌握。确切地说，化妆是利用一些有颜色可以涂在面部皮肤上的用品，覆盖瑕疵，突出五官优点，使我们显得容光焕发，在人前表现出有礼貌、有教养和充满自信的一个过程。

化妆，分“基础”和“潮流”两种。基础化妆是比较正统的、原则性的，适宜于一些隆重的场合，突出个人身份和格调。潮流的化妆，则是具备现代气息和包含了“最新”的意思，一方面是前卫的醒目的，另一方面也是个人的冒险性的，是纯粹享受化妆乐趣的选择。

化妆之前，你必须考虑以下几点：你想怎样表现自己；你将会在怎样的场合出现；与你穿着的衣饰及发型如何搭配。开始化妆时，你的面前应有齐全的清洁、护肤品，以及化妆品和化妆用具。





另几个值得注意的问题是：化妆一般应在沐浴后、发型做好后、服饰穿好后进行，以免损坏妆容。服饰穿好之后还便于协调配色。

化妆时，你可以先挑一种配合衣饰、自己喜欢的唇彩，然后根据它调配出化妆色彩，做自己喜爱的有创意有乐趣的化妆游戏。

现代女性，化妆也许已能操作得很精彩，但对于表现深层修养的化妆仪态却还知之不多、重视不够。完美的化妆仪态才能够塑造女性优雅的形象。

妆 容

唯美女人的妆容心经

目 录

第一章：让肌肤诉说你的美丽

压力大、作息不正常，再加上空气混浊、紫外线的无情照射，内在与外在的双重伤害，让脸部的肌肤呈现血液循环不佳、黯淡无光的状况，甚至是黑眼圈、细纹、黑斑等问题也纷纷产生；面对这些烦人的事，你该怎么办呢？

和皮肤认识一下	4
留住肌肤弹性	13
美白要从生活习惯做起	22
与痘痘战斗	29
洗出好肌肤	35
消除岁月留痕——抗皱	44
给干燥的肌肤开个处方	50





第二章：画一个俏丽的面庞

如果将美丽形容成一只陀螺，那么岁月就是抽打她的旋风。在二十世纪的百年秋冬春夏，美丽这只陀螺一直在高速旋转，给我们留下了一个又一个辉煌的篇章，从二十年代的婉约、三十年代的华美、四十年代的纷乱、五十年代的舒适、六十年代的动荡、七十年代的优雅、八十年代的怀旧、九十年代的简约、到二十一世纪初的多元，陀螺的旋转之声铿锵有力，绕梁不绝。她们支撑、诱导着新世纪的美丽元素，令无边的想像有根可循，也令想像有了更多的发展空间。

化妆小常识	56
选择化妆品有学问	62
亮闪无处不生辉	64
让化妆遮住你的缺陷	72
改掉不好的化妆习惯	74
精致的眉让面庞更生动	75
选择最适合你的眉形	81

你了解眼部肌肤吗?	83
再造美丽双眸	85
怎样化妆适合你的眼睛	89
为鼻子打抱不平	93
让黑头远离鼻子	98
画一个自然性感的唇	102
看对唇型巧饰朱唇	106
娇嫩双唇保湿大计	109
你知道怎样刷牙吗	112
如何拥有洁白的牙齿	115
美化下巴显俏丽	118
脖子的“战略地位”	122
选择合适的美颈方法	125
千金女性护理娇娇双手	128





艳丽撩人的指尖 131

给脚也美美白 135

告诉你每个女人都是美女 137

第三章：美发打造时尚

万千青丝一直是女人钟爱的第二张脸。一阵春风吹来，绽放了无数的笑靥，撩拨了万种情思。一头健康亮丽的秀发，往往能让发型有画龙点睛的效果。然而，就像肌肤有许多敌人一样，秀发也有许多敌人。你是否懂得在追逐时尚的同时维护秀发的健康呢？

头发是女人动人的情书 142

想要柔顺滑亮的秀发吗 146

保湿柔顺秀发更美丽 149

浪漫卷发悄然流露风情 151

直发也风情 154

短发也可千娇百媚 156

盘发清爽一夏 158

给头发一点颜色 164

留个合适的发型 169

第四章：浓妆淡抹总相宜

在繁花似锦的季节，明艳的色彩成为女性漂亮的脸庞不可缺少的元素。这时候，用丰富的色彩妆容来表达明快的心情也许再适合不过了，此时从眼波嘴角间绽放的女性魅力，更会让你收获缤纷亮丽的心情。但是你的鼻子一定要很灵气，时刻能感觉到时下妆容的流行色彩。

色彩春妆 174

清纯夏妆 178

滋润秋妆 182

庄重冬妆 185

自然清淡的日妆 190

亮丽的晚妆 193





多样化的运动妆	198
不同个性与气质的化妆法	201
时尚休闲妆	204

唯美女人的妆容心经



妆 容

唯美女人的
妆容心经

让肌肤诉说你的美丽





第一章 让肌肤诉说你的美丽

压力大、作息不正常，再加上空气混浊、紫外线的无情照射，内在与外在的双重伤害，让脸部的肌肤呈现血液循环不佳、黯淡无光的状况，甚至黑眼圈、细纹、黑斑等问题也纷纷产生。



面对这些烦人的事，你该怎么办呢？

和皮肤认识一下

在着手改善皮肤前，先来了解一下陪我们走过酷暑寒冬、经历风吹日晒的它有怎样的特点，帮了我们哪些忙？是什么把它变得不再白皙柔嫩？再决定我们追求美白的尺度。

一、了解皮肤

皮肤的生理功能主要可以概括为六个方面，每一方面出了问题都会直接或间接地影响美白：

（一）你保护皮肤，它也在保护你

皮肤构成人体的第一道防线，不仅具有对机械性、物理性、化学性、细菌等微生物损伤的防护作用，还能防止体内营养物质及水分的流失。正常皮肤对光有吸收能力，基底层的黑素细胞产生的黑素能吸收紫外线，对防止紫外线引起的日晒损伤起防护作用。

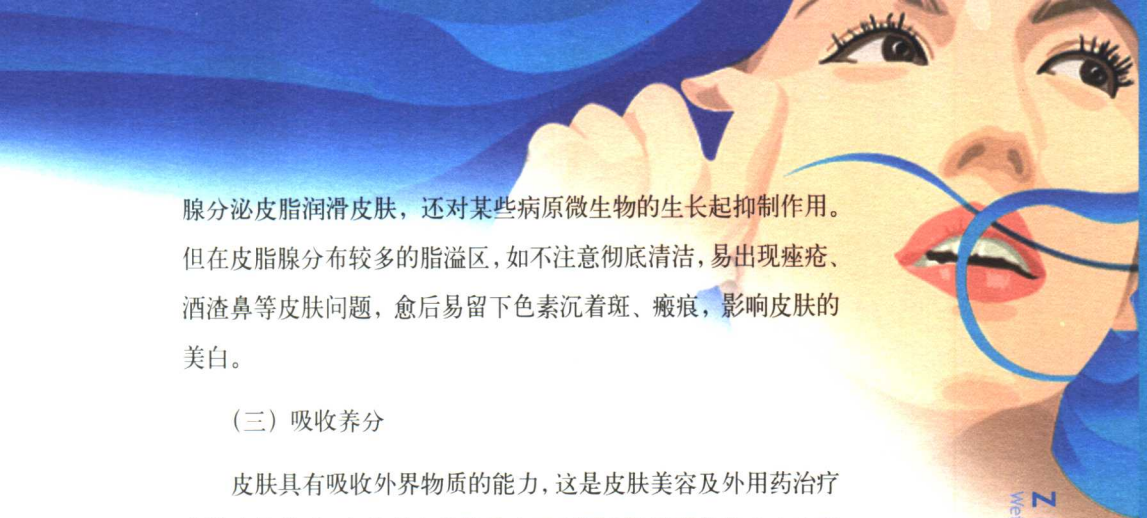
（二）分泌和排泄作用

皮肤的分泌和排泄功能主要通过汗腺和皮脂腺来完成。皮脂

妆 容

唯美女人的妆容心经





腺分泌皮脂润滑皮肤，还对某些病原微生物的生长起抑制作用。但在皮脂腺分布较多的脂溢区，如不注意彻底清洁，易出现痤疮、酒渣鼻等皮肤问题，愈后易留下色素沉着斑、瘢痕，影响皮肤的美白。

（三）吸收养分

皮肤具有吸收外界物质的能力，这是皮肤美容及外用药治疗皮肤病的基础，各种美白护肤品也要利用皮肤的吸收能力来达到祛斑、美白、养颜的功效。

（四）调节体温

皮肤中分布着许多温度感受器，可以感受环境温度的变化，并在体温调节中枢的作用下，通过皮肤血管的收缩与舒张、寒战、出汗等方式来维持机体体温的恒定。如果皮肤长期受到冷或热的刺激，可引起真皮的血管舒缩功能障碍，产生红斑、冻疮等皮肤病，愈后会留下色素沉着斑，破坏皮肤的完美。

（五）代谢作用

皮肤具有糖类、蛋白质、脂类等多种物质代谢的能力。皮肤内色素代谢的异常可产生雀斑、黄褐斑、白色糠疹等色素性皮肤病。另外，皮肤能合成糖原，如果皮肤代谢异常，糖原含量会增高，有利于细菌等病原微生物的繁殖，易发生皮肤感染，愈后在皮肤上留有瘢痕。

（六）免疫作用

皮肤组织内存在多种免疫相关细胞，对接触皮肤表面或进入皮肤内的细菌、病毒等可以发生免疫反应，保护机体免受病原微

生物的危害。如果皮肤的免疫相关细胞出现异常，可产生多种皮肤病，皮肤病愈后留下色素沉着斑和瘢痕，是美白的不和谐之音。

二、你的皮肤属于什么类型

爱你先要了解你——这句话不仅仅适用于花前月下、卿卿我我的恋人之间，事实上，爱肌肤和爱人在这点上是一样的。你爱一个人，就会千方百计地讨好他（她），但这还差得远呢，毕竟“爱得深不一定就爱得对”。同样，你爱肌肤也要了解它，明确什么是它想要的，什么是它不希望得到的，要知道有钱难买它乐意啊！先看看你是属于哪种皮肤吧！

正常人体皮肤根据其生理状态通常可分成四种类型，即干性皮肤、油性皮肤、中性皮肤和混合性皮肤。

（一）干性皮肤

皮脂分泌减少，皮肤角质层所含水分低于10%，表现为皮肤纹理较细致，毛孔不明显，弹性低，缺乏光泽，皮肤干燥，可能有粉状脱屑，这种皮肤对外界刺激敏感，易衰老，常见于老年人皮肤和衰老性皮肤。

（二）油性皮肤

角质层含水量正常，皮脂分泌量多，表现为面部油腻发亮，毛孔粗大，这种皮肤对外界刺激的耐受性好，不易衰老，不易生皱纹，常见于青年男性和中年男性。

（三）中性皮肤

皮肤角质层的水分和皮脂分泌量保持平衡状态，特点是平衡轻薄适中，纹理细腻，毛孔细小，光滑柔软，富有弹性，对外界