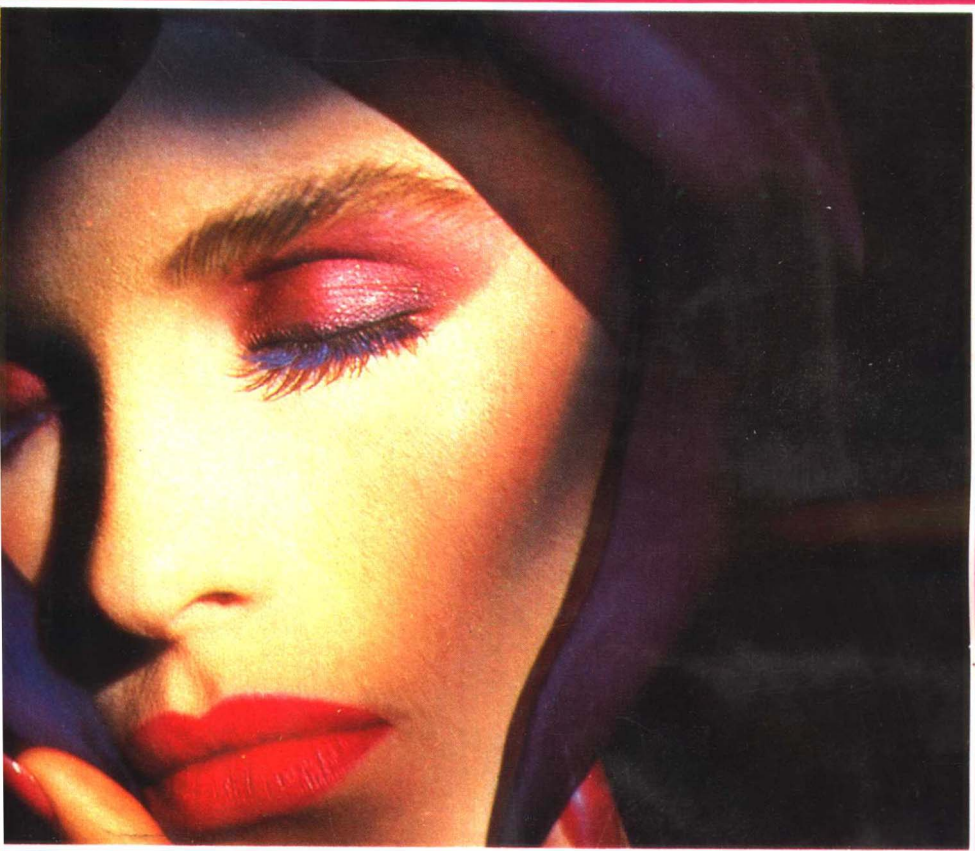


美容姿似



中國家政函授學校
世界圖書出版公司

美容姿仪

中国家政函授学校

美容姿仪科课本

中国家政函授学校

世界图书出版公司重印(1988)

美 容 姿 仪

中国家政函授学校

美容姿仪科编委会

编 著

中国家政出版社（台湾）出版

世界图书出版公司重印

新华书店北京发行所发行

人民交通出版社印刷厂印刷

开本：850×1168 1/32 印张：5.5 插页：8 字数：133千字

1988年11月第一版 1988年11月第一次印刷

印数：1—5,000

ISBN 7-5062-0008-2/Z.7

定价：4.90元

购买重印权图书，国内公开发行



眼影变化画法

双色横式画法 可表现保守、古典的气质，适合浓妆。

眉骨淡出画法 愈接近眉骨色彩愈淡，使眉骨有突出感。

双眼皮以上画法 双眼皮以上开始抹眼影，使眼睛有增大的感觉。



眼影变化画法

单色深浅变化画法 此法使眼睛有明显突出感，适合眼睛凹陷的人。

单色眼尾上挑画法 眼尾部分稍微向上抬，适合眼尾下垂者。

三色直式画法 可表现高挑、明朗、活泼，适合浓妆。



服装颜色与眼影唇膏搭配一览表

服装颜色		紅	粉紅	紫	藍	綠
眼影的颜色	 紅色系					
	 紫色系					
	 藍色系					
	 綠色系					
	 (銀) 灰色系					
	 棕色系					
口紅的颜色	 粉紅					
	 桃紅					
	 朱紅					
	 橙紅					
	 珊瑚紅					

这张表格是以服装的主色为基准，以利于眼影、唇膏搭配参考，例如红色衣服有五种可搭配的眼影、四种可搭配的唇膏，其最理想的顺序即是依兰色、绿色、灰褐色、紫色、棕色排例，唇膏亦然。此表仅供参考用，事实上仍须依化妆场合及个人喜好而稍变更次序。

黄	橙	棕	灰	黑	白
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					
					

髮型修飾臉型重點



橢圓形臉

橢圓形是最美的臉型，
無論梳何種髮型都很漂
亮，如果額頭較長，可
用劉海稍予遮掩。



長方形臉

細長方形臉只須在額
部梳些蓬鬆的劉海，頭
頂部不要太高；若下顎
過方或臉頰過寬的，可
在耳下蓄些短髮，緩和
下顎的角度。

圆 形 脸

典型的娃娃脸，常带给人们一种长不大的感觉，不规则的松发和刘海可以掩饰这种感觉，而且又不失青春俏丽。



正 方 形 脸

最好采用短发，以斜垂式的刘海来掩饰局部额角。如果是非常方的下颚，则适合留长发，同时两边额发可轻轻垂下，盖住耳朵。





三角形脸

又称倒梨形，由于脸型上窄下宽，因此发型宜采露额式，而且最好是中分，或者如图般靠近中间部的侧分，让额头明显地露出来。



逆三角形脸

图中女孩额头两侧头发外翻，盖住左右两角，中心处刘海松散垂下，如此即可改善逆三角形平宽的额头。

序

爱美是人类的天性，尤其对女性来说，若能穿着适宜、化妆适度、举止适中、仪态优雅，不但会使人有种清心悦目的感觉，而且对于个人在交友与培养自信心上，更有莫大的助益。

虽然，人类天生的美丑不一，然而，若能有效而适度地运用美容的技巧，并配合个人知识、学养的吸取，及言谈举止的合宜得体，就不难给人一种“美”的感受，这也正是我们研习“美容姿仪”课程的目的。

本书的编撰，完全配合本校美容姿仪科函授教学之用，内容均以一般女性的美容、仪态等知识为主，希望各位女性，能因此而衬托出内在的灵气，与外在的自然风度，并不断适时适地的追求“美容”、“美姿”、“美仪”的真谛。

(台湾) 中国家政函授学校

谨识

目 录

第一章 美的认识	1
1.1 女性美的追求	1
1.2 美与年龄	4
1.3 精神美的追求	7
1.4 如何表现独特的美	8
第二章 皮肤的认识与清理	10
2.1 认识皮肤	10
2.2 清洁保养用品介绍	15
2.3 皮肤的清洁	18
2.4 皮肤清洁及保养之程序	19
第三章 美颜术基本知识	22
3.1 按摩的方法	22
3.2 敷面的方法	27
3.3 电子美颜仪器	32
3.4 季节性美颜术	34
3.5 青春痘与特殊美颜	37
第四章 化妆品的认识与选购	41
4.1 化妆品的种类及用途	41
4.2 化妆品的选择及保存	45
4.3 化妆道具	47
第五章 基本化妆技巧	49

5.1	化妆的基本原则	49
5.2	色彩与化妆	50
5.3	脸型与化妆	53
5.4	年龄与化妆	56
第六章	重点化妆	60
6.1	眉的修整与美容法	60
6.2	眼影之画法	65
6.3	眼线之画法	67
6.4	假睫毛之使用法	69
6.5	睫毛与眼皮之美化	74
6.6	嘴唇修饰法	77
第七章	基本化妆与特殊化妆	80
7.1	基本化妆	80
7.2	脸部整体性化妆	81
7.3	特殊场合的化妆法	84
第八章	全身美容法	89
8.1	全身肌肤的保养	89
8.2	牙齿的美化	90
8.3	颈部的美容	92
8.4	手的美容	92
8.5	腿与脚的美容	98
第九章	服饰与装扮	103
9.1	正确的穿着	103
9.2	内衣的选择	105
9.3	皮鞋与皮包的选择	108
9.4	服饰附属品的运用	110

第十章 美发	113
10.1 头发的构造与性质	113
10.2 头发的清洁与保养	116
10.3 发型的选择	122
10.4 头发的处理	125
10.5 美发的补助	129
第十一章 美姿运动	135
11.1 女性标准身材比例	135
11.2 美姿运动前的注意事项	137
11.3 颈部运动	138
11.4 胸部运动	140
11.5 腰部运动	144
11.6 腹部运动	148
11.7 臀部运动	150
11.8 腿部运动	152
第十二章 仪态	155
12.1 正确的姿态	155
12.2 风度与气质的培养	158
12.3 妇女基本礼仪	161

第一章 美的认识

一般人对“美”的基本观念是“美丽的容貌”与“美妙的身材”，事实上，这只是一种狭义的说法，因为除了这些有形的美之外，尚包括了许多无形的东西——那是由内心发展出来的——例如风度、气质、性格、举止等等，所以说，美的范围是相当广泛的。

简单归纳起来，“美”可以说是一种感受，一种人类心灵的基本需求，尤其对女性而言，美的追求更甚于男性。过去，大家一谈到化妆、打扮，总会被人批评是华丽、奢侈的不良表现，这都是因为保守的农业社会，以及对美容知识陌生所造成的。这个错误观念随着社会环境的变迁与教育程度的提高而得到改正，现代妇女的生活已经不再局限于家庭，而要踏入社会；踏入社会的第一步，就是要把自己修饰得更高雅、更端庄。修饰仪容不仅对自己是重要的，也是社交上应有的一种礼貌，除了能予人亲切的感觉之外，还能增强自己的信心，使其在工作岗位上发挥自己最大的能力，生活过得更丰富、更踏实，因此，“美化自己”已成为现代日常生活中不可缺少的一部分了。

1.1 女性美的追求

大部分女性对于美丽是无时无刻不在追求中，有的人追求外表美，有的人则重视内在美，而一般人的审美观念亦随着时代进步与时间的推移而有所不同。我们从敦煌壁画里可以窥见我国古代唐朝美女的特征：圆脸、下巴丰满、粗眉、体态丰盈，宋朝以后流行瓜子脸、单眼

皮、细眉，后来又以瘦长形的美女为标准。

近年来已摒弃此种论调，而以外国美女的特征为美的象征：例如伊丽莎白泰勒的完美轮廓、艳丽、身材丰满、大眼睛，奥黛丽赫本的方型脸，索菲亚罗兰的大嘴巴，玛丽莲梦露全身充满了性感的女人味，桃乐丝黛的满脸雀斑等等，她们都曾当选过成名年代的十大美女。



赫本的方形脸充满灵气



索菲亚罗兰的大嘴巴是美的表征



玛丽莲梦露全身充满女人味

由以上的例子可以证明，美并没有一定的标准，凡是自然的、好看的，都是美的；在我们心中只要确立与肯定正确的审美观，知道如何健全自己的身心，如何充实内在与修饰外表，就可以使自己在人群中不致逊色。