

家庭实用

美容 方法手册

告诉你每个人都可以
美起来的方法
美的眼光
美的技巧
“靓”出美的你



中国盲文出版社

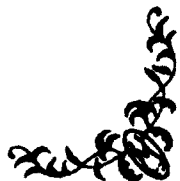
JIA TING SHENG HUI BO KE BAI KE CONG SHU



家庭生活百科丛书

家庭实用美容 方法手册

周范林 编著



中国盲文出版社

图书在版编目(CIP)数据

家庭实用美容方法手册 / 周范林编著. —北京: 中国盲文出版社, 2000. 4

(家庭生活百科丛书)

ISBN 7-5002-1377-8

I. 家… II. 周… III. 美容—手册 IV. TS974.1-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 05368 号

家庭实用美容方法手册

编 著: 周范林

出版发行: 中国盲文出版社

社 址: 北京市丰台区卢沟桥城内街 39 号

邮政编码: 100072

电 话: (010) 83895214 83895215

印 刷: 铁道部十六局印刷厂

经 销: 新华书店

开 本: 850 × 1168 1/32

字 数: 157 千字

印 张: 7.5

印 数: 1-5,000 册

版 次: 2000 年 4 月第 1 版 2000 年 4 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5002-1377-8/T·3

定 价: 10.50 元

此书盲文版同时出版
盲人读者可免费借阅

版权所有 侵权必究
印装错误可随时退换

内 容 提 要



美是生活,生活离不开美。自古以来,人们对美的理解尽管各不相同,但是“爱美之心,人皆有之”,如何根据自己现有的身材、脸形、肤色等特点巧妙地美化自己,实现最富有魅力的美,这是人们普遍感兴趣的问题。本书共分脸形美化篇、身材美化篇、皮肤美化篇、头发美化篇、美化技巧篇和美化禁忌篇等六个部分,具有针对性、实用性等特点。每一个热爱美、追求美的人,都能从中获得有益的启迪。

目 录

JIATINGSHENGHUOBAIKECONGSHU

脸形美化篇

圆脸形者美化技巧	1	眉毛的美化技巧	25
长脸形者美化技巧	3	眼尾欠佳者美化技巧	28
方脸形者美化技巧	4	睫毛的美化技巧	29
椭圆脸形者美化技巧	5	嘴唇的美化技巧	31
三角脸形者美化技巧	6	下巴欠佳者美化技巧	35
倒三角脸形者美化技巧	7	耳朵的美化技巧	37
脸形大者美化技巧	8	脖子的美化技巧	39
脸形小者美化技巧	10		
根据脸色美化的技巧	11		
脸颊松弛者美化技巧	13		
额头欠佳者美化技巧	14		
颧骨突出者美化技巧	15		
鼻子欠佳者美化技巧	16		
眼睛的美化技巧	19		
眼睛细小者美化技巧	22		
眼皮浮肿者美化技巧	23		
有眼窝者美化技巧	24		

身材美化篇

身材欠佳者美化技巧	42
身材太高者美化技巧	43
身材矮小者美化技巧	44
肩部欠佳者美化技巧	46
胸部大者美化技巧	47
胸部小者美化技巧	48
腰部欠佳者美化技巧	49
臀部欠佳者美化技巧	50
腿部欠佳者美化技巧	52
肥胖者美化技巧	53

消瘦者美化技巧	54
乳房欠佳者美化技巧	55
猫背型的女	
性美化技巧	58
保持体形美的技巧	58
保持姿态美的技巧	60
产妇恢复体型的技巧	63
手臂欠佳者美化技巧	64
手的美化技巧	65
脚部欠佳者美化技巧	69

皮肤美化篇

使面部皮肤	
更美的技巧	72
皮肤黑的女	
性美化技巧	75
防治和修饰皮	
肤粗糙的技巧	77
黄褐斑的防	
治及美化技巧	78
雀斑的防治	
及美化技巧	79
粉刺的防治	
及美化技巧	80

皱纹的防治	
及美化技巧	81
不同季节护肤技巧	84

头发美化篇

使头发乌黑	
发亮的技巧	88
发型与发质相配的技巧	89
选择与保持发型的技巧	91
清洗头发的技巧	93
修剪头发的技巧	95
梳理头发的技巧	97
烫发与染发的技巧	99
吹发的技巧	101
卷发的技巧	103
使用假发的技巧	104
防治脱发的技巧	105
不同季节护发技巧	107

美化技巧篇

服装搭配协调技巧	109
衣物最佳搭配要诀	112

不同季节美	使你青春常驻的秘诀	155
容化妆技巧	永葆青春的美容法	157
114		
简易美容的技巧		
117		
简易化妆的技巧		
118		
化淡妆的技巧		
120		
卸妆的技巧	日常美化禁忌	171
122	中年女性美容禁忌	184
施腮红的技巧	夏秋季美容禁忌	185
123	化妆美丽动人禁忌	186
涂口红的技巧	日常化妆禁忌	190
124	浓妆艳抹禁忌	192
颊部的化妆技巧	搽用香水禁忌	193
126	洗脸禁忌	195
颌部的化妆技巧	日常仪容仪态禁忌	197
127	使你身段苗条禁忌	204
五官协调的化妆技巧	使你青春常驻禁忌	206
128	防治和消除皱纹的禁忌	208
体现个性与气	洗发护发禁忌	210
质的化妆技巧	保护皮肤禁忌	219
129	减肥禁忌	221
扬长避短巧妆扮	化妆品使用禁忌	228
131	佩戴首饰禁忌	229
新娘的美化技巧		
133		
少女的美容技巧		
137		
中年女性美化的技巧		
139		
老年妇女美化的技巧		
142		
戴眼镜者美化技巧		
143		
社交中的化妆技巧		
146		
参加舞会美化技巧		
150		
化妆美丽动人技巧		
151		
美容按摩的技巧		
154		

美容禁忌篇



脸形美化篇

圆脸形者美化技巧

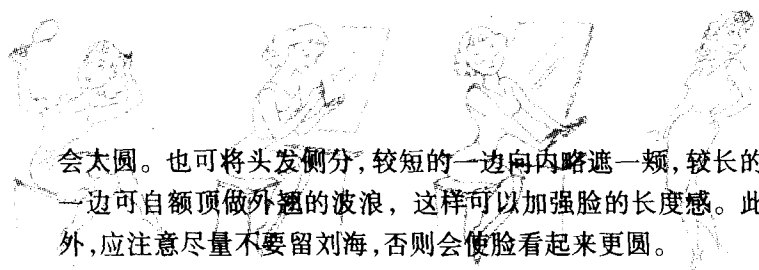
※ 巧化妆

在同龄的女性中,圆脸形的人要略显得年轻些。但是从骨骼方面看,往往因鼻梁低、颧骨高而缺乏立体感。化妆时,为了使面孔看起来狭长些,所画上的阴影,应从脸颊后方往前渐渐画得淡一些,然后由腮的中央向下搽得渐淡,直到下巴的地方逐渐消失。这时应注意的是脸颊上的腮红让别人看起来不应该有突起的感觉,要有一种柔和之感。搽口红时,上唇的中央应涂多一点,两边再逐渐缩小,下唇应从嘴角处向中央涂去。最重要的是,搽口红后不可给人一种嘴唇是圆的印象。画眉毛的要领是由眉毛的转角处,也就是眼角的上方画一个小角度,而眉毛较短的人,眉毛末端应用眉笔画长一点儿。眼睛的化妆无论使用睫毛膏还是眼影,应由眼睑中央开始向外且顺着眉毛方向画去。鼻梁部分应使用光亮的化妆品,这样就能使脸部具有立体感。

※ 巧选发型

由于圆脸形通常会显得小孩子气,所以发型不妨设计得老气一点,头发要分成两边而且要有一些波浪,脸看起来才不





会太圆。也可将头发侧分,较短的一边向内略遮一颊,较长的一边可自额顶做外翘的波浪,这样可以加强脸的长度感。此外,应注意尽量不要留刘海,否则会使脸看起来更圆。

※ 巧选服装

圆脸形的女性应选穿紧贴于身体的衣服,这样就足以显示出线条的轮廓。可选用无领、小领、大尖领、西服大开领等竖线条的衣领式样,以拉长脸形。选穿的裙子,以下摆无褶的较佳。皮鞋应挑选设计简洁的形式。不宜穿圆领口的衣服,也不宜穿高领口的马球衫或带有帽子的衣服,最好穿“V”字形领或者翻领衣服。应穿着简单且具有角形感的衣服,才不至于突出圆形脸;这种穿着比穿着带花边或打褶的衣服更显出苗条的身段。

※ 巧选饰品

圆脸形的女性应选戴长方形、叶形、“之”字形、水滴形等的垂吊耳环,莫选那些使你的脸看起来更宽横的款式,如贴耳类的纽形、圆圈形等耳环。传统的贴耳形钻石及珠耳环也可以佩戴,但别选择那些过分夸张的款式。任何款式的垂挂形耳环,一般都不适合配戴。

脸圆而颈部粗短的女性,不适合配戴短项链,否则将使脸和颈部显得更宽。这些女性,最好是选戴细长项链来减弱圆脸和颈部粗短的感觉。如果项链正中有一颗显眼且较大的吊坠,效果会更好。



长脸形者美化技巧

※ 巧化妆

长脸形的女性,应利用化妆来增加面部的宽阔感。眉毛的位置不可太高而有角,眉尾尤不应高翘。胭脂要抹在颧骨的最高处与太阳穴下方所构成的曲线部位,然后向上向外抹去,前端距鼻子要远些。嘴唇可稍微涂得厚些。两颊下陷或窄小的女性,宜在该部位敷淡色粉底做成光影,使其显得较为丰满。

※ 巧选发型

长脸形的女性,适合留较长发式,前穗和两侧头发也略长些,用前穗头发遮住前颊,前顶部头发不宜高梳,应向两旁分散,以增加头部的宽度,缩短其长度,充分表现出丰满的面部轮廓。发式为长发童花式较美,也可采用 7:3 或更偏分的头路,这样可使脸看起来较宽。

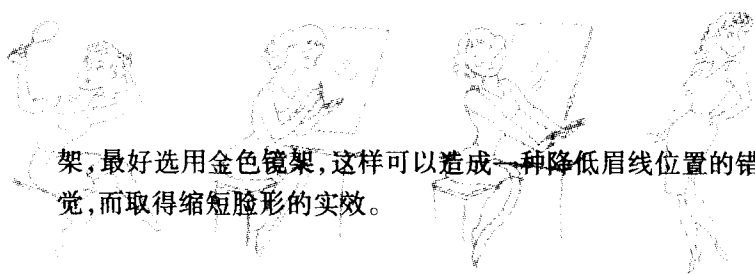
※ 巧选服装

长脸形的女性,选择服装领式宜用弧形披肩领、克夫圆领等,开领越浅越好,这样,颈项外露少。切记不要用长形、尖形或狭长形领式,那样会夸大脖子长度。也可选穿高领口、马球衫或带有帽子的上衣。这种脸形最好使用帽子,无论是无帽缘或有帽缘的均可。

※ 巧选饰品

长脸形的女性,应采用横方向长度的胸针、圆形胸针或胸前装饰小花束等。耳环宜用密贴于耳朵的圆形耳环,或戴较大的耳环。

长脸形的女性,不宜佩戴上框缘有色而下框缘无色的镜



架,最好选用金色镜架,这样可以造成一种降低眉线位置的错觉,而取得缩短脸形的实效。

方脸形者美化技巧

※ 巧化妆

方脸形具有坚强感,颧骨高、腮骨突出,在脸上找不到纤细的女性气质与脆弱感。因此,女性在化妆时,略浓妆,才可使脸部具有丰润感。额头或腮骨部位,仍有必要画上阴影,使脸形显得细小。

这种脸形,化妆时最重要的是不要让脸看起来显得有棱有角,而应给人一种柔和的感觉。化妆时的阴影应设在脸颊的后方,下面则须向脸部前方化妆成朦胧状态,这种化妆法能使下巴的轮廓看起来柔和些。搽腮红应由颧骨向耳朵方向搽成朦胧状态。搽口红的要领是避免造成锐角,而应画成柔和的线条。画眉毛时,微微地向下画曲线,眼尾稍微往上画,这时须避免画不协调的线。眉若画得细小或过分圆形,则反而会强调脸部缺点。眼影或眼膏应采用鲜明颜色并要清晰地画出眼部的轮廓。也就是说,眼部必须描画得有宽度感,这样才能使下巴有阴影,使效果更佳。

※ 巧选发型

方脸形的女性适合留中分头路的短发,前穗略短,不宜多,顶部要高而蓬松,两侧适合贴服向后梳。或者两侧及后面可做波纹,左右两颊垂发应成波状。要尽量体现出丰盈的发波,使之把方脸形的四个棱角遮住。





※ 巧选服装

方脸形的女性选择服装领型以双翻领、青果领、领带领、小圆角领为宜,以具有纵方向感的“V”字型衣领最恰当。避免选穿横形领或方形领口的服装。

※ 巧选饰品

方脸形的女性可选戴卷曲线条或圆形的耳环,纽形或垂挂形耳环也很适合。这样的装饰可造成一种与脸形不雷同的形式美,使脸形显得细长。

椭圆脸形者美化技巧

※ 巧化妆

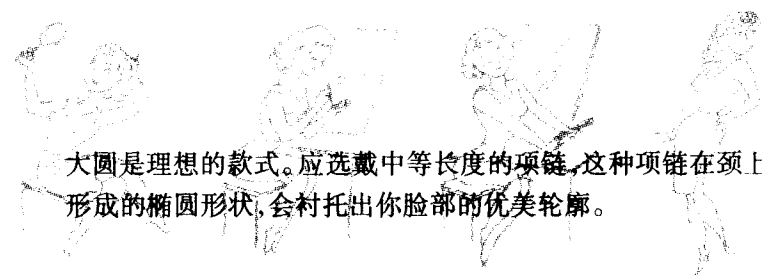
椭圆形脸是中外古今所公认的美人胚子,亦是最理想的脸形,一般应尽量保持其完整。这一脸形的化妆要着重自然,不要有所掩饰,眉毛要顺着眼睛修成正弧形,位置适中,不要过长,眉头与内眼角齐。胭脂要抹在颧骨最高处,向后向上抹开。嘴唇要依自己的唇样涂成最自然的样子,除非自己的嘴唇过大或过小。

※ 巧选发型

椭圆形脸的女性采用中分头路、左右均衡的发型较为理想。如果是长椭圆形脸,可将脸部两边的头发梳蓬,能使脸看起来宽一点,留刘海能缩短脸的长度,最重要的一点是发型要自然松散,发卷要起到减少脸的长度而加强脸的宽度的效果。

※ 巧选饰品

椭圆形脸的女性,适合佩戴能增加阔度感的耳环,大方或



大圆是理想的款式。应选戴中等长度的项链,这种项链在颈上形成的椭圆形状,会衬托出你脸部的优美轮廓。

三角脸形者美化技巧

※ 巧化妆

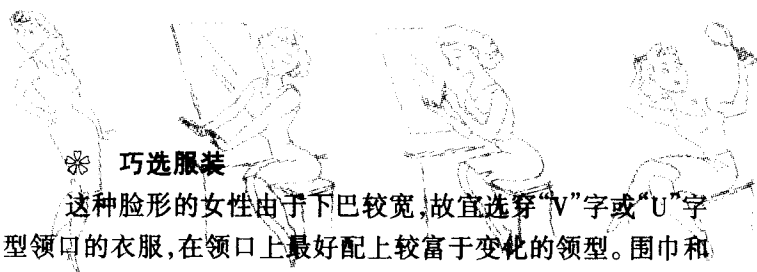
三角脸形,即额部较窄而腮大,显得上小下阔。三角脸形的化妆跟圆形脸、方形脸差不多。眉毛宜保持原状态。胭脂由眼尾外方向下抹涂,两腮可用较深的粉底来掩饰。唇角应稍向上翘。

也可尽量缩小下颔的线条,想办法使额头看起来宽一点。为了不使下巴较饱满的部分明显起见,化妆时的阴影要宽点儿,并延伸至下巴附近。搽口红时力求线条弯曲自然,尤其是下唇要有分量感。画眉毛要尽量画直,并且接眼尾,末端稍微向上。

还可将阴影画在脸颊的最上面,这种画法可掩盖脸颊的宽度,画到脸颊开始变窄的地方,就该画得朦胧一点。画眉毛时眉毛的末端要成一个弧度往下。眼睛的化妆方面,眼影须向下画成朦胧状态。涂睫毛膏须在眼角部分搽浓一点儿。

※ 巧选发型

这种脸形的女性最好将头发向上后梳成宽型,而在颈后留一点头发,使下巴看起来不会过宽。也可以按 7:3 的比例来偏分,使额部看来宽阔。发型以波浪或发卷增加上方的力量为宜。



※ 巧选服装

这种脸型的女性由于下巴较宽,故宜选穿“V”字或“U”字型领口的衣服,在领口上最好配上较富于变化的领型。围巾和丝巾应放在中心低于胸口的地方,避免靠近颈部或方领、圆领领口。

※ 巧选饰品

三角脸型的女性最好选戴上窄下宽的悬吊式耳环(坠),这样可使本来瘦尖的额部显得丰满一些。不要再让下巴加宽,故切忌用贴住耳垂的圆耳环或靠近耳下的胸针花饰。头饰要配戴大小适中而线条柔和的不规则式样。

倒三角脸型者美化技巧

※ 巧化妆

倒三角脸与三角脸型刚好相反,亦即人们所说的瓜子脸、心形脸。它的特点是上阔下尖,给人的感觉是美丽舒适,且深具女性气质,再经过化妆,就能产生相当动人的效果。

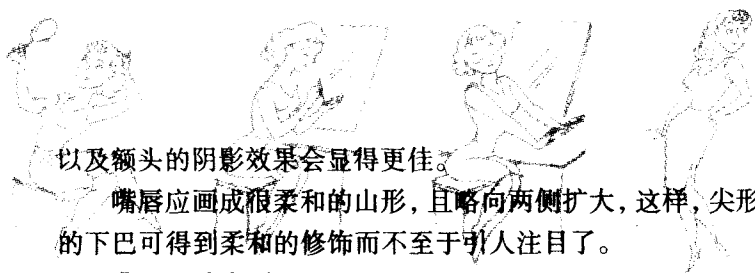
额头部位采用阴影的画法。脸颊的倾斜部分应采用比肤色略白的白粉,才能使脸部具有丰满感。

腮红应从颧骨往侧面推抹,而推抹至眼睛旁时,即推抹成缓和的曲线型,且其末端显得宽阔。

眉型不宜成山形,应几乎呈水平状向旁边缓和地画成适当的眉型,且不宜粗,因为过粗则更突出了尖形的下巴;也不可过细,因为过细则会失去整体的平衡感。

眼部方面,若将眼睛旁边画得扩大些,则脸颊亮光的部分





以及额头的阴影效果会显得更佳。

嘴唇应画成很柔和的山形，且略向两侧扩大，这样，尖形的下巴可得到柔和的修饰而不至于引人注目了。

※ 巧选发型

由于脸颊至下巴的线条是倾斜的，因而这种脸形的女性必须注意头发的长度。假如头发的长度仅蓄留至耳朵的旁边，则更强调了脸颊的倾斜感。头发应以 4:6 偏分法来使额部显得小一点。发型要造成大量的发卷而蓬松，并遮掩部分前额。轮廓要丰满，前额要自然大方。

※ 巧选服装

倒三角脸形的女性，较适宜穿着船形无领或无开领的衣服，而不宜穿“V”字型衣领或纵方向开领的服装。最美的还是大翻领，因为它可以通过外翻的领式增加宽度，借以弥补下巴尖的缺陷。

※ 巧选饰品

由于脸形是尖形的，这种脸形的女性应选择具有丰满感样式的装饰品。较适宜的还有曲线形状的胸针或人造花的饰品。要选择那类能增加阔度感的耳环，如三角形、大纽扣形、大圈形等夸张款式的耳环都很理想。

脸形大者美化技巧

※ 巧化妆

欲使大脸孔看起来小一点，化妆的时候，在周围使用颜色较深的粉膏，脸孔的中心使用较浅色的粉膏，使中心看起来明



亮一点。眉的化妆适合略长而缓和的曲线。眼影或眼膏也应与眉型配合。嘴唇的形状必须纵长地画出。这种化妆法会使人感到眉毛或腮红似乎显得略往两边外侧扩大，而这种感觉更强化了阴影化妆的效果，使他人产生错觉，所以使原来较大的脸形变成了蛋形。

※ 巧选发型

脸形大的女性，应尽量采用短而密贴脸部边缘的发式为好；尽量不采用蓬松或大波浪的发型。

※ 巧选服装

脸形大的女性以鲜明样式的衣领为重点，不宜穿着花边衣领或太复杂的衣领，以明显的倾斜样式且开领的衣服较为合适。

就外表的整体而言，上半身的丰满感应比下半身更为明显。例如，紧身裤比宽松的骑马裤更合适，紧身裙比圆裙更合适。总之，必须使外表显得细长，尤其衣服的肩膀设计以稍宽为宜，如有垫肩则更佳。

选穿服装的色调就整体而言，以明亮的单色或浓色较为合适，这样才能与脸形大的人相配。

※ 巧选饰品

脸形大的女性，不宜选戴圆形耳环，但可选戴较大型的耳环，且密贴于耳朵；也可选戴三角形的耳环。项链与胸针仍适用大型的，且具有夸张造型设计的比细小的更佳。项链应使用长型的较为合适。



脸型小者美化技巧

有些身材高且脸型小的女性，无论穿何种服装都比较适合，比如模特儿，即具有天生好条件。身材矮小且脸型小的女性，则外表仍具平衡感。脸型小并非缺点，因此也无须修正，但若不满意此外形的女性，也可以进一步地美化自己。

※ 巧化妆

化妆时，使用雪白或桃红色的化妆粉，才能使脸部面积显得更宽阔些。

眉型必须成缓和的弧形且略往脸部外侧延长，其颜色采用深黑褐色，很自然地画出，而不应采用黑色的眉膏，也不宜画成浓眉或鲜明的山形眉。眼影不可使用浓色，应选择淡色，且适当地画出浓浓的部分。口红应采用桃红色或桃色等淡颜色，略往两侧平淡地画出，这样方能使整体上略具模糊感。

※ 巧选发型

此种脸型的女性，以中等长度且具有蓬松感的卷发垂于脸部周围为佳。不宜将头发密贴于脸部或蓄留直线型的长发。惟有自然的略带蓬松感的发型才会使脸型显得大些。

※ 巧选服装

脸型小的女性不宜穿着衣领大或领口宽大的衣服，但过分小的衣服也会使小脸型引人注目。因此，中等程度的衣领是最恰当的了。肩膀部分无须刻意垫肩，也不必要过分宽大，应以自然为宜。

衣服的色调若皆采用淡色系列，则反而会强调脸型小，因此，应巧妙地配合浓淡部分。

