

时尚 女人

Cosmopolitan

雨丹 编著

化妆美发手册

Woman



东方人脸形与眉形的最佳搭配

教你充满个性气质的化妆方法

揭开眼部化妆的秘诀

怎样避免化妆时常出的错误

做一个连女人都赞赏的女人

中国对外经济贸易出版社

时尚女人

化妆美发手册

雨 丹 编著

· 中国对外经济贸易出版社

图书在版编目(CIP)数据

化妆美发手册/雨丹编著. -北京:中国对外经济贸易出版社,1998.10

(时尚女人)

ISBN 7-80004-673-7

I. 化… II. 雨… III. ①化妆-基本知识②理发-类型 IV
.TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 24165 号

时尚女人·化妆美发手册

雨丹 编著

中国对外经济贸易出版社出版

(100710 北京安定门外大街东后巷 28 号)

新华书店经销

北京外国语学院印刷厂印刷

*

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:13

字数:320 千字 印数:1—20000

定价:18.80 元

目 录

(一) 恰到好处的化妆是女性成功的秘诀 (1)

把化妆当做日常习惯是一个成功女性的必修课。学习描画你的脸,掩藏起它的缺点,强调出它的个性,让它充满生机与活力,当你面对他人时,会信心倍增。

- ◎ 化妆是日常交往中的一种礼貌
- ◎ 装扮自己愉己悦人
- ◎ 注重外表仪容令你青春如昔
- ◎ 环境恶劣时,化妆成为皮肤的保持层
- ◎ 你的美丽落伍了吗?
- ◎ 画出自然妆,需要“太阳光”
- ◎ 化妆秘诀:长得越美的地方越要注重化妆
- ◎ 好的化妆只有一个醒目焦点
- ◎ 教你化妆的常规步骤
- ◎ 日常妆容的化妆程序详解
- ◎ 晚间社交妆的化妆程序详解
- ◎ 化妆前请保养肌肤

- ◎化妆水创造健康光泽的面容
- ◎法国妇女的3个化妆绝招
- ◎性感明星的收扮术
- ◎青春玉女派名星的收扮术

(二)打好粉底是化妆成功的第一步 (26)

很多女性只注重描眉画眼而忽略了打粉底,这是化妆失败的关键所在。有经验的化妆师都知道精美的化妆首先要打好粉底。创造一张光彩动人闪烁活力的面容,掌握打粉底的技巧至关重要。

- ◎打好粉底,是成功化妆的一半
- ◎教你粉底的最基本常识
- ◎粉底是肌肤保养的最后一个步骤
- ◎选择粉底要掌握三个要诀
- ◎选购粉底的实用法则
- ◎精细把握打粉底的8个步骤,呈现无比明丽的面容
- ◎拍与擦——涂粉底霜的高超技巧
- ◎粉底一直上到耳朵才正确
- ◎选用与皮肤类型相反的粉底霜
- ◎选用接近脖子颜色粉底霜
- ◎怎样寻找与肤色相配的粉底
- ◎粉底要打出立体效果
- ◎有立体感的化妆需要双色粉底
- ◎液体粉底让你缩短一半上妆时间

- ◎散粉——化妆大师鲜为人知的秘招
- ◎粉饼省时省力添光泽
- ◎粉底液掺点化妆水光彩动人
- ◎如何让你的皮肤闪烁活力的光泽
- ◎创造雪白的肌肤必备白色粉底
- ◎创造白皙娇嫩的面容需要干粉
- ◎怎样使脸白得自然
- ◎采用 3 种以上的粉底是更高级的化妆
- ◎大脸庞用深色粉底制造阴影
- ◎用粉底掩饰面部斑点的手法
- ◎高超的技巧可掩饰疲劳和衰老
- ◎打粉底遮盖红脸膛的手法
- ◎用粉底掩饰青春痘的手法
- ◎掩饰黑痣的化妆技巧
- ◎掩盖皮肤凹凸的化妆法
- ◎掩饰皮肤粗糙的小窍门
- ◎掩饰皱纹的技巧
- ◎皱纹多的人不宜扑厚粉
- ◎国际化妆大师的打粉底秘诀
- ◎浓妆之下保持自然美的诀窍
- ◎使用粉扑的窍门

(三)个性体现在双眉之间 (48)

眉毛就像一幅画的画框,是用来衬托眼睛的,它不仅能起到改变脸型的作用,更能通过粗细、长短、高低的调整,体现出女性的个性气质。

忽略了眉毛的化妆,会破坏整体美感。

- ◎描眉添妩媚
- ◎忽略了眉毛是美中不足的化妆
- ◎眉毛的正确位置和长度
- ◎教你修整眉毛的手法
- ◎教你修眉的程序
- ◎怎样使双眉对称完美
- ◎修眉时先画轮廓是关键
- ◎修眉忌用刀刮
- ◎眉眼间距细狭才是真正的美人
- ◎眉头要清晰有立体感
- ◎长眉毛能表现成熟的美
- ◎眉毛过细显现老态
- ◎漂亮的眉型一定有漂亮的眉峰
- ◎修补眉毛缺陷的高招
- ◎如何修整细淡的眉毛
- ◎如何修整又细又浓的眉毛
- ◎又粗又浓密的眉毛用染眉的办法掩饰
- ◎又粗又稀的眉毛最易修整
- ◎描眉的重点在于与眼睛的和谐
- ◎想要眼睛明亮,配上浓浓的直线眉
- ◎想要脸色光亮,在眉毛上涂睫毛膏
- ◎想要眉毛自然,按照原型修补
- ◎让眉毛显示独有的个性
- ◎教你脸型与眉形的搭配
- ◎眉粉是专用化妆师化出自然妆的秘密武器
- ◎把眉毛涂黑是失败的妆容

- ◎咖啡色或棕色的眉毛最实用
- ◎眉毛色调：褐色和灰色，哪种更自然
- ◎眉笔与眼线笔合二为一最方便
- ◎纹眉有利也有弊

(四)眼线和睫毛——令双眸灵动与迷朦 (66)

眼睛是引人注目的焦点，黝黑闪亮的双目是每一个女性的期盼，高超的眼线与睫毛化妆，令每一位女性都拥有美丽动人的大眼睛。

- ◎画好眼线和睫毛，美目流盼梦幻迷人
- ◎对镜画眼线的技巧
- ◎选好眼线笔，淡雅、妩媚随心所欲
- ◎多花 10 秒钟双眼更朦胧
- ◎眼线液最讲究使用技巧
- ◎眼线膏也许更好用
- ◎让你的眼睛轮廓分明
- ◎单眼皮可描画出猫一般温柔迷人的眼睛
- ◎画出对称眼线的妙方
- ◎把眼线画在睫毛根
- ◎细细的眼线才是一流的画法
- ◎纹眼线，便利一劳永逸
- ◎睫毛膏+睫毛夹，让双目更有神
- ◎使用睫毛夹应睁着眼睛
- ◎睫毛膏要多涂几次
- ◎两种睫毛膏并用才能创造出美感

- ⊙在下眼皮扑粉是避免睫毛液渗出的良法
- ⊙变稀疏的睫毛为粗浓的睫毛
- ⊙用刷子使稀疏的睫毛挺立
- ⊙不妨尝试一下彩色睫毛膏
- ⊙彩色睫毛液要与眼影协调
- ⊙少用睫毛油依然有佳效
- ⊙防止睫毛油结块的小窍门
- ⊙巧用假睫毛效果出神入画
- ⊙大胆试试假睫毛,漂亮得连自己都会惊喜
- ⊙粘假睫毛的技法
- ⊙不要乱剪眼睫毛

(五)眼部化妆——营造一个超群出众的自我 ……… (82)

眼部化妆是面部化妆的重中之重,是最能强调个性与魅力的部位。单是眼部化妆即可令你形象百变,学会眼影的色彩组合你便把握了化妆的精要。

- ⊙揭开眼部化妆的秘诀
- ⊙使眼睛俊美的五个步骤
- ⊙学会眼部化妆的整体次序
- ⊙眼部化妆重“感觉”
- ⊙眼影化妆重“干净”
- ⊙涂眼影的高超技巧
- ⊙眼影化妆的小工具使用技巧
- ⊙让东方人的脸显现出美丽的线条来

- ◎突出眼睛魅力的化妆
- ◎眼皮打粉底,眼睛更明亮
- ◎精画下眼影拥有大眼睛
- ◎让你的眼睛瞬时年轻 5 岁
- ◎不可忽视眼睛的凹处
- ◎眼部化妆重点——色彩组合
- ◎眼影的 5 种神秘色彩组合
- ◎年轻活泼的眼睛需要柔和的色彩搭配
- ◎灰色眼影创造东方“美人眼”
- ◎深色眼影的妙用法
- ◎弥补双眼缺陷的化妆技巧
- ◎5 个使你的眼睛显得年轻的化妆秘术
- ◎令小眼睛显得大一些的化妆法
- ◎大双眼皮的眼部化妆
- ◎把单眼皮变成双眼皮的绝招
- ◎变内双的眼皮为明显的大双眼皮
- ◎变浮肿的眼睛为匀称的美目
- ◎变严厉的神态为明媚的双眼
- ◎眼睛无神的修饰
- ◎去掉眼周的暗影
- ◎黑眼圈的修饰
- ◎掩饰眼角小皱纹的妙法
- ◎掩饰充血的眼睛
- ◎用眼影补救小眼睛
- ◎下垂眼型的补救法
- ◎警惕化妆性眼病

(六)塑造轮廓清晰、立体显现的面容…………… (109)

美丽的面容,必定拥有清晰的轮廓,鼻部和腮红的化妆是表现立体感的所在,额头及下颌也是面容娇好的重要环节。

- ◎鼻影——让你眼睛更有神
- ◎鼻影的正确画法
- ◎刷鼻影的要诀是让鼻梁挺直
- ◎完美的鼻影使你的脸型变细
- ◎棕色鼻影最自然
- ◎教你认识理想的鼻型
- ◎改变鼻子缺点的化妆法
- ◎掩饰鼻翼周围毛孔的诀窍
- ◎稍稍改变额头,出人意料的改变形象
- ◎美化额部欠缺的化妆法
- ◎过窄的额头怎样化妆
- ◎过宽的额头如何化妆
- ◎涂过腮红才有娇好面容
- ◎创造脸颊朦胧的美感
- ◎用腮红突出层次感
- ◎不同脸型的腮红涂法
- ◎强调不同特质的腮红画法
- ◎选择胭脂先认识不同色系的表现力
- ◎颊红涂抹在一笑就隆起的地方
- ◎紫色腮红红润自然

- ◎高颧骨回避鲜艳的腮红
- ◎掩饰大面孔的技巧
- ◎别让下巴成为化妆的死角
- ◎美化下颌的化妆方法
- ◎耳朵也要化妆
- ◎利用色彩错觉美化容颜
- ◎棕灰色和白色助你塑造脸部轮廓
- ◎以黄色粉加亮色更自然
- ◎突出颧骨的方法是刷上亮粉
- ◎在 T 字区域扑上白粉
- ◎影色要涂在一消瘦就要掉肉的地方
- ◎“看上去最不干净的颜色”是化妆时最不可缺少的
- ◎影色要涂在“这儿要是没有就好了”的地方
- ◎让颈部显得年轻的化妆

(七)唇妆——尽显女性韵味与风采 (130)

唇会在不经意中显露女性的内在气质和秉性。唇化妆既是日常妆扮中最不可缺少的,又是高级化妆术中特别强调的。把握唇上 3 个神秘“点”,你将性感迷人。

- ◎唇妆,最能显示女性韵味
- ◎美丽的唇形是什么样的
- ◎学会美唇光彩照人
- ◎唇形的美由 3 个神秘的“点”构成
- ◎理想的唇形上下唇厚度一致

- ◎创造美丽的唇形
- ◎描唇的3种基本手法——内描法、外描法、直描法
- ◎善画唇线,自由变化你的唇形
- ◎唇膏选择重色彩
- ◎口红使用要诀——持久性
- ◎涂口红的技巧
- ◎涂口红也要打粉底
- ◎用唇线笔来强化口红的质感
- ◎口红持久涂得一定要整洁
- ◎竖向使用口红笔效果出色
- ◎用水溶唇粉保持唇部鲜艳
- ◎口红的质感是美容的关键
- ◎涂两道唇红,塑造性感形象
- ◎教你认识口红的色调
- ◎选择口红色调的技巧
- ◎红唇柔媚浓口红
- ◎双眸流盼淡口红
- ◎涂淡色唇膏无需修整唇形
- ◎突出眼睛的化妆用淡色口红
- ◎选用与粉底相称的唇膏颜色
- ◎不可缺少一支白色亮光口红
- ◎情绪低落身体欠佳时用鲜艳的口红
- ◎令牙齿显白的口红色调
- ◎矫正唇形缺陷的化妆法
- ◎口红上涂白粉唇巴显得小
- ◎大嘴唇的女性要选遮盖唇型
- ◎唇与眼适当的化妆使肌肤白皙红润

- ◎用棉纸吸油,口红不易脱落
- ◎用不脱色唇膏须精心卸除和保养
- ◎去掉牙齿上的口红斑点
- ◎唇部化妆的禁忌

(八)必须掌握的化妆环节 (152)

你知道怎样检查化妆的效果吗?你知道化妆有哪些禁忌吗?

定妆法、补妆法、卸妆法,令脸上不掉妆的方法,都是必须要掌握的化妆环节。

- ◎学会面化妆技巧,重视青春光华
- ◎化妆知忌讳
- ◎化妆时常出的7个错误
- ◎检查化妆效果的正确方法
- ◎小小不在意破坏整体化妆效果
- ◎定妆的一般要点
- ◎若让脸上的妆持久就要认真洗脸和护肤
- ◎炎夏流汗不掉妆
- ◎防止眼部脱妆的方法
- ◎油性肌肤不掉妆的小秘密
- ◎补妆的要点
- ◎快速补妆的窍门
- ◎不要让化妆品长时间停留在脸上
- ◎卸妆的要点
- ◎卸妆忌按摩

- ◎眼部卸妆须仔细
- ◎春季化妆要点
- ◎夏季日妆的要点
- ◎夏季晚妆的要点
- ◎秋季化妆要点
- ◎冬季化妆要点

(九)香水、指甲油,令你更优雅..... (172)

独一无二的幽香令女人具有魔力。纤细的手指能强调女性的美感,漂亮的指甲油给手指以表情。化妆以此而达到最高境界。

- ◎香水魅力挡不住
- ◎香水的使用原则
- ◎拥有自己的独家香味
- ◎香调与情绪
- ◎名牌香水选情调
- ◎喷香水选时机
- ◎喷香水分场合
- ◎香水——给爱情增添魔力
- ◎香水不宜喷得太浓
- ◎让指甲穿上一层美丽的衣裳
- ◎“摇得其法”的指甲油不干稠
- ◎怎样选购指甲油
- ◎令指甲十全十美的十个步骤
- ◎涂指甲油的窍门

- ◎涂出漂亮指甲油的步骤
- ◎用熟鹿皮磨出的指甲更漂亮
- ◎指甲油与皮肤的配色技巧
- ◎学用指甲保持剂
- ◎指甲油剥落的补救方法
- ◎让十指修长的技巧
- ◎指甲磨光——创造自然美
- ◎粘贴指甲,修长亮丽不是梦
- ◎指甲的色彩游戏
- ◎晚宴指甲妆绚丽多彩
- ◎足下也要美
- ◎涂脚指油的正确方法

(十)浓妆淡抹总相宜 (193)

今天你要精心细描靓丽出门,明天你也许只有5分钟化妆时间;某些场合适合浓妆,有些时候只可淡抹;不同脸型有不同的化妆……掌握多种化妆技巧十分重要。

- ◎美丽的肌肤以淡妆为宜
- ◎初学化妆易淡抹
- ◎假日早晨快速清新化妆法
- ◎7分钟内漂亮出门
- ◎繁忙的女性15分钟完全妆扮法
- ◎化妆,驱散脸上的疲惫
- ◎怎样在感觉不好的日子里同样有一付漂亮模样

- ◎戴眼镜的女性如何化妆
- ◎隐形眼镜与化妆
- ◎更添风韵的中年女性化妆
- ◎圆脸的化妆法
- ◎方型脸的化妆法
- ◎长方脸的化妆法
- ◎大颧骨尖脑袋的化妆法
- ◎鸭蛋脸的化妆法
- ◎三角脸的化妆法
- ◎大圆脸的化妆法
- ◎扁平脸的化妆法
- ◎倒三角脸的化妆法
- ◎肥胖脸型的化妆法

(十一)体现个性与气质的化妆法 (216)

最超级的化妆是体现个性与气质的化妆，
这是每一个女性求之不得的，学起来并不那么
简单啊！

- ◎自然纯情的化妆法
- ◎体现妩媚的化妆法
- ◎体现甜美的化妆法
- ◎体现机敏的化妆法
- ◎小巧玲珑，充满青春的女性之化妆法
- ◎肤色白皙，端庄古典的女性之化妆法
- ◎玉骨冰肌的娇艳型女子之化妆法