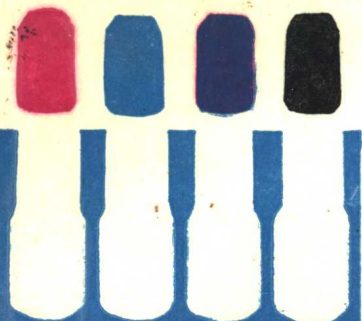


快速简便化妆

〔美〕 艾米·格琳 著



国际文化出版公司

快速简便化妆

〔美〕 艾米·格琳 著
刘佩琳 王璇翎 译
黄登培 校

国际文化出版公司

1989年·北京

THE SUCCESSFUL FACE

By

Amy Greene

根据美国纽约SUMMIT BOOKS 1985年版译出

快速简便化妆

〔美〕艾米·格林 著

刘佩林 王璇翎 译

黄登培 校

*

国际文化出版公司出版

新华书店北京发行所发行

北京新华印刷厂印刷

*

787×960毫米 32开本 3.625印张 60千字

1989年2月第1版 1989年2月 第1次印刷

ISBN 7-80049-227-3/G·68 定价: 1.20元

译 者 的 话

爱美之心人皆有之，女性尤其如此。随着生活水平的提高，人们对“美”有了更高的要求。

近年来出版的美容书籍和文章不少，但介绍西方美容方法的却不多。众所周知，决定人容貌的关键部位是皮肤、面颊、眼睛、嘴唇和头发。本书对这些部位的美化和护理技艺，逐一作了深入浅出的说明。

对于皮肤，本书详尽地介绍了皮肤的性能以及各类型皮肤的清洁、去斑、除皱、防裂等护理方法；对于面颊，指出了如何根据脸型和肤色等特点，使用胭脂、润肤霜及清洁剂等美容护肤品；对于眼睛，介绍了如何根据眼形、眉毛和睫毛等特点，恰当地选用睫毛油、眼影及选配眼镜；对于嘴唇，则告诉人们要按其形状及颜色选择适宜的唇部化妆品；对于头发，本书用一定篇幅介绍了如何根据发质、发色差异而使用不同的洗剂、染剂。与此同时，本书还提出了洗发、做发和护发的若干要领。书末列举的化妆品、化妆用具，以及术语的介绍和解释，也有助于对本书的理解，并使读者耳目一新。作者把自己独创的这套方法归纳为每天“只需10分钟”的“12

步化妆法”，这无疑会成为那些爱美心切却无足够时间打扮的女子的“宠物”。

本书作者艾米·格琳是美国纽约、南迈阿密、菲尼克斯等地美容沙龙的活跃人物，曾担任过美国几家杂志的美容编辑，又是多家大广告公司的美容顾问。经她培养和推荐的著名模特儿有埃迪丝·伯根、艾丽·麦格劳、莉萨·帕尔默、琼·施林普顿和谢里尔·蒂格斯等人。

由于中西方民族和文化的差异，书中所列各项未必都适于我国妇女。加之译者水平有限，译文可能有错误和不妥之处，切望读者批评指正。

序

自古以来，妇女们就特别注意自己的容貌，并为无力使其尽善尽美而苦恼。过去15年来，我在美国纽约市的亨利·本德尔美容所工作，为广大妇女进行美容，并向她们介绍美容知识及技艺。本书所介绍的美容方法，正是这段经历的总结和发展，它可满足成千上万妇女的要求。妇女们可根据本书介绍的方法在家中实践。

任何事物都有其自身的规律，化妆亦如此，修修改改即可使人面目一新。关键是坚持不懈，付出努力，形成习惯。化妆并无秘诀，如同烹调，同样的基本成分能做出不同的美味佳肴来。

本书向人们展示了简明的美容知识，提出了有益的忠告，读者不会有复杂、麻烦及紧张、忐忑不安之感。读完本书后，人们自然会清楚地看出日常生活中自己的极美之处。

艾米·格琳

目 录

一、面 容	3
开始化妆	3
二、皮 肤	4
皮肤用品	5
清洁和保养：切身体验	9
皮肤色调	13
减少损伤的程度	15
今天的皮肤——明天的皱纹	16
三、面 颊	18
面颊用品	19
轮廓/明暗——错误的概念	19
胭脂和唇膏——颜色的画法	20
散粉——被人们遗忘的化妆品	24
四、眼 睛	26
眼睛化妆用品	27
黑眼圈——熊猫独有的特征	28
各类眼形的化妆	29
14种眼睛化妆技法	37
提醒戴隐形眼镜的人	40
有关睫毛油的知识	41
眉毛——丛林地带	44

眼镜——戴眼镜的女子尤使男人注目·····	47
五、唇 部 ·····	51
唇部化妆用品·····	52
唇部化妆的可能性·····	53
唇质·····	54
唇膏的选用·····	56
唇形修饰·····	60
六、头 发 ·····	64
最棘手的问题·····	64
日常护理·····	65
头发损害的原因·····	66
理发·····	68
染发·····	71
旅游时发型维护·····	74
头发的污染·····	75
药剂与洗液·····	76
七、化妆用具 ·····	77
基础化妆工具与化妆品·····	79
手提包携带的化妆品及用具·····	80
晚间手提包携带的化妆品及用具·····	80
旅游用化妆盒·····	81
化妆品什么时候该淘汰·····	81
八、绝对必要的注意事项 ·····	83
切忌·····	84
九、10分钟、12步骤化妆法 ·····	86
十、化妆术语 ·····	92



化妆前

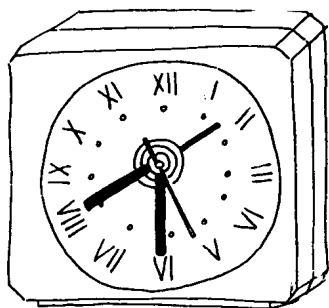


化妆后

一、面 容

开始化妆

只要有10分钟就行了。照镜子是你早晨起床后的第一件事。你看见了什么呢？当然不是迷人的维纳斯。“得啦！这副面孔是不行的。好，现在开始用分来计时化妆吧。”



在面孔上花10分钟时间是值得的

基本步骤

1. 用微温的水把脸浇湿。
2. 在湿润过的脸上搽润肤霜。
3. 使用中和剂。可在一定程度上改善不理想的肤色，遮盖微小的斑点。
4. 使用粉底霜。可使皮肤显得细嫩、白晰。

5.用暗色掩盖自然缺陷。

6.染睫毛油。这是一种最基本的眼睛化妆法。

7.在整个面部施粉。之后几个小时再施一次。

8.涂胭脂。面颊着色后，人立刻就显得精神了。

9.涂唇膏。这时要微笑，可能这是一天中的头一次。

10.梳理头发。人显得更精神了。

再照照镜子，你会发现自己漂亮多了！虽然做了很多事，但看看表，你甚至还有几分钟的空闲呢。

上述基本步骤与技术将在下文详述。

常备用品

毛巾、棉球、面巾纸、润肤霜、肥皂、发钳、清洁剂、调色剂、眼睑霜、维生素E膏、晚霜、发夹。

二、皮 肤

人的皮肤各不相同，其差异如同指纹。年轻时掌握了保养皮肤的良方，实属幸运。但是，晚注意保护总比不注意强。皮肤昼夜24小时都在工作和变

化。它可能常暴露于酷暑、严寒之中，也可能常接触油烟和灰尘等。你应深刻地了解自己皮肤的性质，象对待最心爱的人，要温柔，因为皮肤十分敏感；要坚持不懈，持之以恒，操之过急是无济于事的；要有耐心；因为功夫不负苦心人。

皮肤的天敌

直接从瓶里跑出的酒精

肥皂渣

除臭肥皂

洗净剂肥皂

皮肤用品

品名 \ 肤型	干性皮肤	中性皮肤	油性皮肤
肥皂	含脂高的肥皂 不加香料的肥皂 婴儿肥皂 液化皂	含脂高的肥皂 清洁剂／甘油 不加香料的肥皂 婴儿肥皂 液化皂	清洁剂 不加香料的肥皂 婴儿肥皂
洗涤剂	洗液（漂洗） 洗液（用面巾纸擦） 面霜（漂洗或用面巾纸擦）	洗液（漂洗或用面巾纸擦） 面霜（漂洗或用面巾纸擦）	粒状洗涤剂， 在出油区一周用一次。
清凉剂	柔和的	柔和的或适中的	强烈的

续表:

品名 \ 肤型	干性皮肤	中性皮肤	油性皮肤
润肤霜	面霜 (浓) 洗液 (浓)	面霜 (淡) 洗液 (淡)	面霜 (淡) 洗液 (淡) 只用于干燥区
中和剂	淡紫色 (用于 灰黄色皮肤) 水色 (用于红 润皮肤) 两色均为液体	同左	同左
底 粉	液体 (水质) 液体 (油质) 乳剂 (水质) 面霜 (水质) 面霜 (油质) 粉饼	液体 (水质) 乳剂 (水质) 面霜 (水质, 呈蛋奶状) 面霜饼 (干质)	液体 (水质) 粉液 (用前摇 匀)
晚 霜	最好用无刺激 护肤能力强的 植物油型的	同左	只用于眼区

洗涤和保养

肤 型	晚 上	早 晨
中性: 皮肤病学家认为,	闭上眼睛, 用浸过 油的湿纱布条沿眼	用温水浇脸, 轻拍 至半干后再用润肤

续表:

肤 型	晚 上	早 晨
中性皮肤为标准肤型, 是一种能很快调整变化的皮肤。皮肤表面偶见斑点或污点, 但总的来说, 比较白净。	区擦试一遍, 用毛巾浇热水洗脸 5 ~ 6 次, 再用含脂高的香皂洗, 然后用毛巾在水笼头下接水洗脸, 至少要洗 15 次, 直到冲净全部皂沫。随后将毛巾拧干, 轻抹面部, 把脸擦得半干。在未干之前即涂上润肤霜, 用手指轻轻将其抹匀。	霜涂面。
干性: 干性皮肤者皮肤常有紧绷感并呈透明状。皮肤由于干燥, 很快会出现细微皱纹。这种类型的皮肤在清洗和润肤方面须格外细心。正确的保养方法是动作要轻, 以免损伤毛细血管。要经常保持滋润。	清洁、洗涤和润肤方法同上。为了增加皮肤的油分, 可用眼影或润滑剂在眼眶、笑纹及其它干燥部位涂上眼影霜和润肤剂。	洗涤和润肤方法同上。



晚



早

续表:

肤 型	晚 上	早 晨
油性: 对于这种类型的皮肤, 清洁是至关重要的。它容易被灰尘和化妆品的残渣污染, 使皮疹感染。油性皮肤的益处是皱纹不太明显, 使人显得年轻。	清洁和洗涤同中性皮肤。在眼眶涂上薄薄一层润肤霜或眼影霜。	清洁、洗涤、润肤与晚上相同。只有这种皮肤才需要在24小时之内清洗两次。

清洁和保养：切身体验

清洁

卸妆和化妆同样需要细心，因此用肥皂和水清洗皮肤是美容师教授的第一个程序。

首先，用温水把脸浇湿（千万不要直接在干燥的脸上打肥皂），然后打上高脂肥皂并揉搓起泡，上至发际，下至颈部，后至耳朵，但要绕过眼区。

要掌握这样一条原则：不管多么疲倦，也决不能带妆入睡。因为皮肤也需要休息，否则要几个星期才能复原。



卸妆时闭上眼睛