



女性设计室

★简单方便造型秘方大公开★

★教你选购化妆品窍门★

★美丽的体形是吃出来的★

★你的护肤方法正确吗？★

女性设计室

文彤云 编著

中国人事出版社

图书在版编目(CIP)数据

女性设计室/文彤云编著. -北京:中国人事出版社,
1997. 11

ISBN 7-80139-130-6

I. 女… II. 文… III. 妇女-生活-知识 IV. D442. 64

中国版本图书馆 CIP 数据核字(97)第 22352 号

责任编辑:郝 运

封面设计:李法明

中国人事出版社出版

(100028 北京朝阳区西坝河南里 17 号楼)

新华书店经销

北京市昌平第二印刷厂印刷

*

1997 年 11 月第 1 版 1997 年 11 月第 1 次印刷

开本:850×1168 毫米 1/32 印张:14.5

字数:300 千字 印数:1—30000

定价:22.80 元

版权所有·翻印必究



寻找一个适合你脸型的发型



倒三角脸

发尾上发卷，增加华丽感。前发也上发卷，使发型更完美。刘海薄薄的，不要太厚重。



四角形脸

从头顶到侧发吹出柔和线条，一边的头发夹在耳后，展现温柔的印象。



正三角脸

前发及顶发上发卷，可使发量较多而蓬松。视线集中在上半部，双颊较不明显。



长形脸

前发中分，以刘海掩饰长形脸，发量多者侧发宜打薄吹蓬松，感觉较轻快。



圆形脸

前发从发根部分吹直立，发尾剪齐，表现女人味。娃娃脸看来较有韵味。

眼线粉

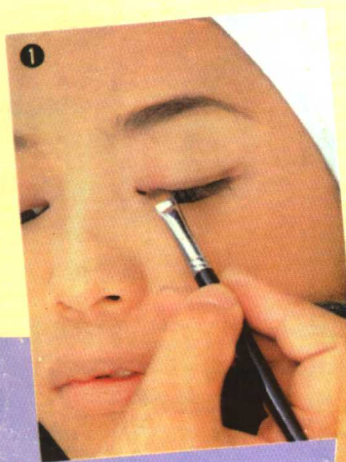
自然妆必备的化妆品，也可用眼影取代，配合角刷晕色，可使眼形自然有神。利用眼线粉或眼影来画眼线时，常见的表现手法比较自然、清淡一点，眼线也可与眼影相互融合。化妆师可利用色彩重叠或下笔力来控制浓淡。

眼线粉的使用方法

虽然上下眼线都加以描绘，但此妆的整体表现仍然以自然为主，在下笔前，先用斜角刷沾眼影粉，在手腔上调色之后才画在眼线处。

(1) 上眼线由眼头向眼尾方向描绘，在眼尾处稍微向上拉高。

(2) 下眼线则由眼尾向眼头描画。

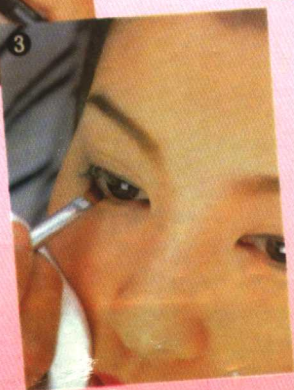


眼线笔

具有长时间的持妆效果，
著妆感比较重，有时会因使用
不当，造成化妆效果不自然，
尤其近年流行自然妆，使用时
不可不慎。若想表现淡妆时，
可以只画上眼线部分。

使用眼线笔前，可以先在
手腕上试画，

- (1) 上眼线由眼头画至眼尾。
- (2) 下眼线由眼尾 向眼头方向
描画至眼尾 $2/3$ 处。
- (3) 用斜角刷将眼影自然晕开。
- (4) 在眼线上叠上眼影，使眼线
层次更加自然。





两用粉底上妆步骤

- (1) 先将遮瑕笔用在眼袋、鼻翼、唇角，或斑点与青春痘等处遮盖，并使用小笔刷将遮瑕膏稍微晕开。
- (2) 将化妆海绵沾水后，沾取两用粉底直接上妆。为创造出更好的立体效果，亦可利用不同深浅的粉饼来修饰脸部的立体感。
- (3) 以大笔刷沾用粉底干刷，此时两用粉底则犹如蜜粉的功效。干刷时可重复修饰步骤，利用2~3色两用粉饼营造立体妆效，明暗度完全以粉的色差来形成。



1. 站直，两脚并拢，持棍于颈后部，下蹲，一侧膝盖支地，上身保持挺直。这项训练既能增强上身的伸张力，又能提高肌肉的承受力。



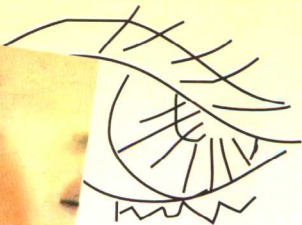
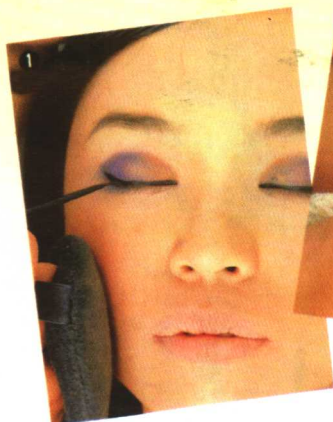
2. 收腹直背，双肩平稳不动，握举哑铃，以训练上部身体。

3. 蹬上台板，将一腿屈膝抬起，双手同时举起，这是蹬台板训练的基础动作。这能锻炼股部与头肌和增强心血管的运动能力。

4. 先将两腿分开，再把手放在一条腿的膝盖上，保持双足平行，这是双腿放松的基本动作。



眼线液



眼线液是所有眼线化妆用品中，最需要技巧配合的产品，因为它最大的缺点在于不易修改，下笔前必须十分谨慎。

如果化妆师本身拥有相当的绘画基础，可直接用眼线液来勾画眼线。也可先用眼线笔将眼线定型后再勾画上眼线液。无论使用哪种方式，最好在眼影完成后再使用眼线液，效果最佳。

(1)将眼影完成后，用笔状的眼线液由眼头至眼尾直接勾画上眼线。

(2)勾画眼线时可以轻拉眼皮，若线条不够完美，重画时必须特别小心。



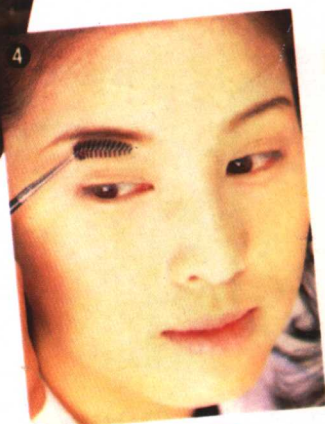
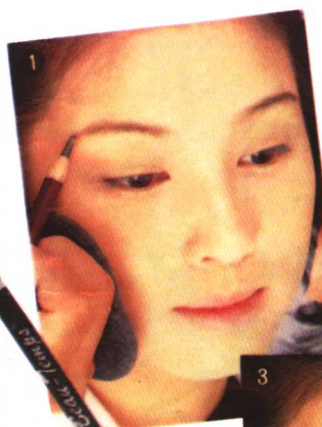
眉笔的使用方法

(1)可以先使用棕色的眉笔来条眉底，画出理想的眉形。

(2)用斜角刷将所画出的棕色眉线稍微晕开，使眉毛更加自然，若偏好棕色眉，画眉步骤可就此完成。

(3)用眉梳将眉毛整理一下，整个眉毛显得更有朝气。

最后还可叠上一层蜜粉，使眉毛更加柔和。



靓

眉粉

眉粉是专业化妆师画自然妆经常使用的素材，通常也可用深色眼影来取代，画出层次自然的眉形。

(1)先用剃刀或眉夹，将杂毛清除，用斜角刷沾取深色的眉粉或眼影粉。

(2)下笔时从眉毛的2/3处（即接近眉峰与眉中的中间位置）开始。

(3)由2/3处延伸至眉峰与眉尾。

(4)轻刷眉头，使整个眉毛呈现眉头淡、眉中深、眉尾淡的自然层次。



目 录

一、美容篇..... (1)

(一)每个女人都可以漂亮迷人

女性美的焦点在面容,面容美的关键在肌肤。五官长相是“天”定的,而肌肤是可以通过护肤改变的。即使你的肌肤年龄已30岁,仍然来得及通过护肤美容再造美丽。学会要领与秘诀每个人都可以漂亮迷人。

- ◎美丽的肌肤是怎样的?
- ◎姣好的皮肤从何而来
- ◎检测自己肌肤的类型
- ◎了解肌肤年龄的测试法
- ◎保护容颜的生活常识
 - ①你常常给毛巾消毒吗?
 - ②沐浴是无法替代的护肤时刻
- ◎美容不要忘记补水
- ◎警惕美丽容颜的隐型杀手
- ◎经常化浓妆损害肌肤美丽
- ◎偷懒不卸妆带来的损害难以弥补
- ◎太阳暴晒是肌肤美的大敌

- ◎造成肌肤损害的不良生活习惯
- ◎选用护肤品的常识
- ◎面膜护肤魅力多
- ◎更适合你的面膜
- ◎敷面膜的小技巧
- ◎敷面膜以后要抹化妆水
- ◎“魔水”是怎样制造出来的
- ◎化妆水护肤用处多
- ◎化妆水护肤用处多
- ◎化妆水须冷藏
- ◎用冷却的黄瓜片美容

(二)面部护肤的重点在洗脸

护肤的根本在于彻底清洁污垢,正确地洗脸才能呈现容颜的美感。

- ◎学会清洁面部的次序
- ◎护肤的重点是清除污垢
- ◎肥皂加清水是最佳的洗脸方法
- ◎最适合洗脸的水
- ◎不同的肤质选择不同的洗脸水
- ◎香皂沫需彻底清洗
- ◎不伤皮肤的洗脸法
- ◎没有条件洗脸时怎样净面
- ◎油性皮肤的人怎样洗脸
- ◎混合型皮肤的人怎样洗脸
- ◎干性皮肤的人怎样洗脸

- ⊙随时随地可以净面
- ⊙各类洁肤用品的不同功效
- ⊙洁面霜(乳)不可少
- ⊙洗面奶的作用是去除附着物和按摩
- ⊙使用洗面奶的动作要领
- ⊙用肥皂泡沫清除洗面奶的残留物
- ⊙每月至少一次的深层洁肤法
- ⊙不可忘掉的润肤程序
- ⊙清洁霜可能会使皮肤更“脏”
- ⊙创造清新肌肤的刷脸法
- ⊙去除死皮是洁肤的重要环节
- ⊙卸妆的要点是干净彻底
- ⊙油性卸妆剂适合浓妆
- ⊙淡妆用化妆水卸妆
- ⊙卸妆时重点保养眼睛周围
- ⊙眼部保养“防患于未然”

(三)“揉”出青春与美丽

永葆青春的秘诀在于正确护理肌肤。合理的按摩可以消解肌肤的疲劳,消除皱纹,恢复光泽与活力。按摩是一种防患于未然的积极美容法。

- ⊙永葆青春与美丽的秘诀
- ⊙按摩方向要与皱纹成直角
- ⊙肩部按摩令皮肤光滑皱纹消失
- ⊙面部美容的特殊作用

- ◎专业面部美容的程序
- ◎按摩能增强化妆效果
- ◎细致周到的面部按摩每周一次
- ◎预防脖子皱纹的按摩法
- ◎防止肌肉松垂的眼睛体操
- ◎消除脸颊赘肉的按摩法
- ◎眼睛疲劳时的3分钟眼睛操
- ◎脖子体操改善双下巴
- ◎大鼻头的美鼻法
- ◎不正确的按摩反而有危害
- ◎按摩膏千万不要使劲擦
- ◎顶极自我按摩美容术
- ◎“幸福表情”肌肉训练法

(四)尽早对付美貌的敌人

肌肤的老化产生皱纹和皮肤松弛是美貌最大的敌人。尽早关注你的肌肤,作特别的护理可以延续皱纹的产生。

- ◎20岁就应开始注意肌肤的变化
- ◎脸部皱纹产生的原因
- ◎常保湿润的皮肤不易出皱纹
- ◎避免面部皱纹需遵守的生活原则
- ◎耐心正确的养护消除皱纹
- ◎避免眼部皱纹的秘诀
- ◎加深脸部皱纹的小动作
- ◎洗脸过频促使皱纹产生

- ◎防晒油只能防晒两小时
- ◎干燥的后果最可怕
- ◎以护肤抑止皮肤松弛现象

(五)纤纤十指强调女性的美感

经常被忽略的手指只要每天稍加保养,便可呈现出奇的效果。

- ◎给手以细心的呵护
- ◎手部皮肤构造不同于脸与身体
- ◎手最能曝露年龄的秘密
- ◎手需要专用的护手霜
- ◎变粗糙的手指为柔软的玉指
- ◎干裂多皱纹的手需要美容手套保养
- ◎手也会晒伤
- ◎正确保养出漂亮的指甲
- ◎特别爱护指甲的女性的高级养护法

(六)对付令人不安的困扰

面部出现种种问题最令人烦恼,掌握对付窍门就能减轻它们对你的影响。

- ◎依赖自身修复能力解决皮肤问题
- ◎皮肤松弛的调整方法
- ◎青春痘的护肤要诀
- ◎迅速改善憔悴的面容

- ◎哭肿的眼睛用浸过冰水的毛巾冰敷
- ◎大毛孔的人怎样护肤
- ◎面粉的防晒、减皱、祛斑功效
- ◎雀斑要预防无法治愈
- ◎对付黄褐斑的方法
- ◎解决面部黄褐斑的神奇拍脸美容法
- ◎面部出斑疹应立即停用香皂
- ◎用油和瓜治疗被阳光“烫伤”的皮肤
- ◎什么样的化妆品会造成皮肤过敏
- ◎拍脸美容法解除化妆品过敏烦恼
- ◎改善红脸膛的方法
- ◎使面部发红发痒的化妆品须立即停用
- ◎常化浓妆产生斑疹
- ◎使用香水不当会制造雀斑
- ◎血液酸性是肌肤粗糙的主因

(七)远离美容护肤的误区

你最习以为常的护肤方法也许是错误的，它带来的危害有时难以弥补，为了娇嫩的容颜请尽快抛弃错误的方法。

- ◎误区之一：不化妆时无需仔细清洁皮肤
- ◎误区之二：仅用清水洗脸就够了
- ◎误区之三：洗面皂会使皮肤干燥粗糙
- ◎误区之四：黑皮肤不象白皮肤那样娇嫩无须特别保养
- ◎误区之五：什么化妆品也不用最安全
- ◎误区之六：天然化妆品最安全