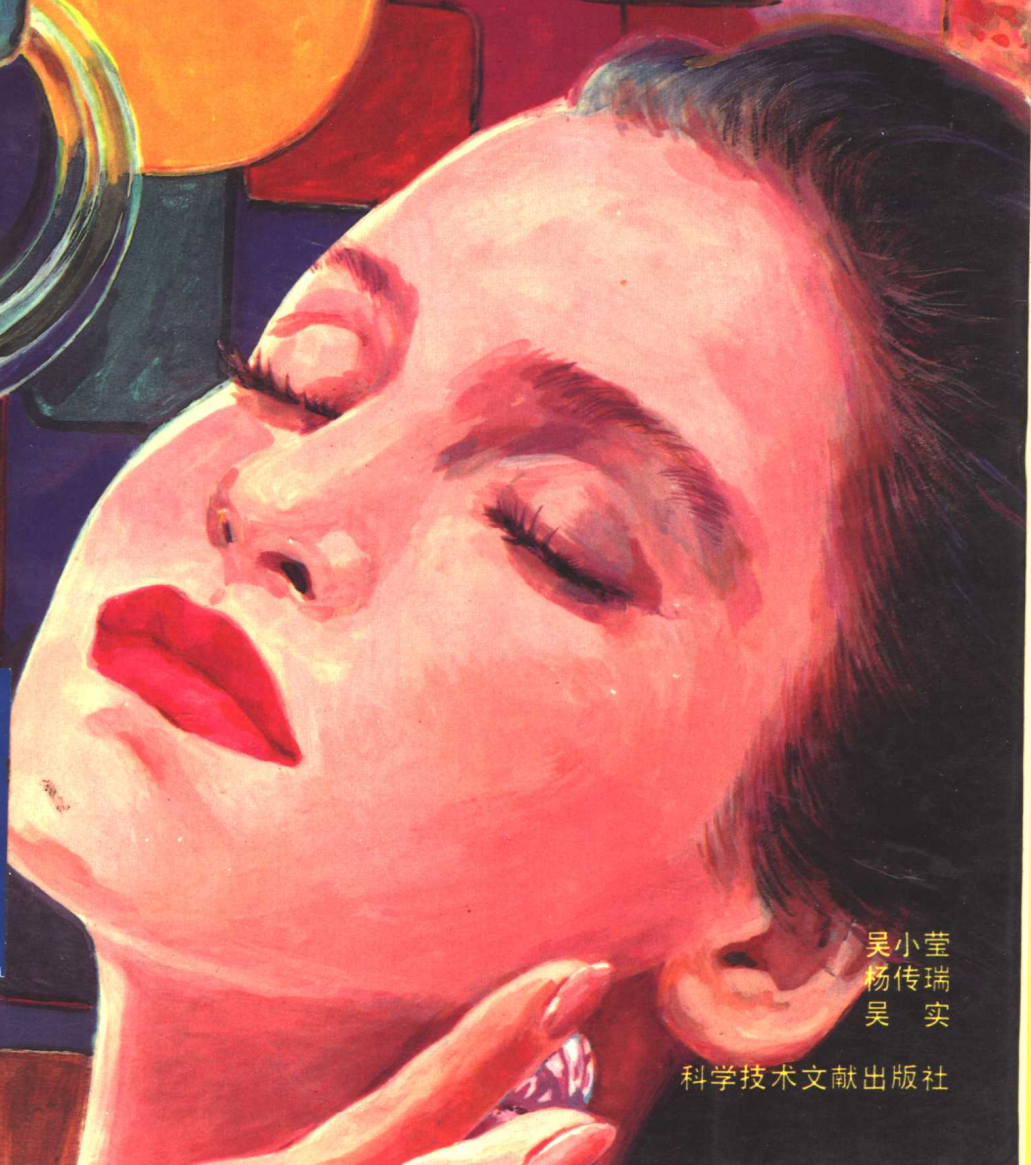


美容化妆 技巧



吴小莹
杨传瑞
吴 实

科学技术文献出版社

美容化妆技巧

吴小莹 杨传瑞 吴 实 编著

科学技术文献出版社

(京)新登字 130 号

美容化妆技巧

吴小莹 杨传瑞 吴 实 编著

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

重庆新华印刷厂印刷

新华书店重庆发行所发行 各地新华书店经售

*

850×1168 毫米 32 开本 3.125 印张 80 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数:1—7000 册

科技新书目:290—103

ISBN7-5023-1924-7/TS·45

定 价:9.50 元

前 言

人人都爱美,人人都在追求美,这是人们的共性。然而什么是美,怎样才能获得美,却并不是人人都得要领的。“美”这个概念有着极其丰富的内涵,它渗透于生活的方方面面,看起来似乎深奥,实际上却又很简单。生活中不管是对大自然,还是对于人类本身,“美”的含义其实质就是指一种“协调”,一种结构的、形态的和色彩的协调。追求美就是追求这种协调。我们每个人的身上都存在着协调的和不协调的部分,只要你注意将不协调的部分通过修饰调整得协调一些,你就获得了美的效果、美的感受。

本书通过介绍皮肤保养,面部化妆方法,色彩搭配艺术和服饰穿戴技巧等方面的知识,向您推荐获得整体外观协调美的诀窍。相信您通过阅读本书,参照本书所介绍之方法反复实践,定能求得自身外形的和色彩的协调,实现您理想中的女性美,使自己在人群中显得更加光彩照人。

亲爱的读者,女性美是一种内在美与外观美高度统一的协调美,愿您在追求外观美的同时注重心灵美的修养,并把日常美容看成是一种热爱生活的表现,愿您通过美容实践,获得美的自信,振奋精神,永葆青春!

作 者

一九九一年十二月

目 录

第一章 皮肤及其保养

一、皮肤的基本知识	(1)
(一)皮肤的生理构造	(1)
(二)皮肤的类型	(3)
二、皮肤的保养	(4)
(一)洁肤、整肤、润肤	(4)
(二)不同类型皮肤的保养方法	(4)
(三)青春期皮肤的特点与保养	(7)
(四)皮肤的衰老与预防	(8)
三、皮肤常见病的防治	(10)
(一)色斑的防治	(10)
(二)过敏性皮肤的调理	(11)
(三)痤疮的护理	(11)

第二章 面部化妆

一、面部化妆	(14)
(一)脸型的基本种类	(15)
(二)施粉底霜	(16)
(三)上定妆粉	(18)
(四)抹胭脂	(19)
二、嘴唇化妆	(22)
(一)嘴唇的保养	(22)
(二)唇形的修饰	(22)
(三)嘴唇化妆的色彩	(24)

(四)唇膏种类	(25)
(五)嘴唇化妆方法	(26)
三、眼睛化妆	(26)
(一)眼形的修饰	(26)
(二)眼影的色彩	(29)
(三)画眼线	(31)
(四)眼睛化妆练习	(32)
四、睫毛化妆	(35)
(一)睫毛的缺陷及弥补方法	(35)
(二)睫毛油的种类	(35)
(三)睫毛化妆方法	(36)
五、修眉	(36)
(一)眉距的调整	(36)
(二)眉毛的修整	(38)
(三)眉毛美容技巧	(38)

第三章 美 发

一、头发的基本知识	(40)
(一)头发的结构	(40)
(二)头发的类型	(40)
二、头发的保养与美化	(41)
(一)头发的清洁与护理	(41)
(二)染发	(43)
(三)头发的造型	(44)

第四章 手和脚的美化

一、手的美化	(46)
(一)指甲的生理结构	(46)
(二)手的保养	(47)
(三)指甲修饰	(48)

二、脚的美化.....	(51)
(一)脚的保养	(51)
(二)脚趾甲的修饰	(52)

第五章 香 水

一、香水的正确使用.....	(53)
(一)香水的分类	(53)
(二)香水的选择和保存	(54)
(三)香水的使用效果与影响因素	(55)
二、香水与家庭环境的美化.....	(55)
(一)新颖别致的收藏品	(55)
(二)创造芳香的室内气氛	(56)

第六章 洗 浴

一、洗浴与健身.....	(58)
(一)洗浴的保健作用	(58)
(二)洗浴的治疗作用	(59)
二、洗浴洁肤用品与工具.....	(60)
(一)洗浴洁肤用品	(60)
(二)洗浴工具	(61)
三、洗浴注意事项.....	(62)

第七章 服 饰

一、配色.....	(64)
(一)同相色配色	(65)
(二)层次配色	(66)
(三)类似配色	(67)
(四)对比配色	(67)
(五)分离配色	(67)
(六)点缀配色	(69)

(七)单调色配色	(69)
(八)色调配色	(71)
(九)基本色搭配举例	(72)
二、服饰.....	(73)
(一)眼镜佩戴与色彩	(73)
(二)体形、服装与色彩.....	(75)
(三)首饰佩戴	(77)
(四)围巾的系结与佩戴	(85)

第一章 皮肤及其保养

皮肤是人体最外层器官,恰如一面镜子,能反映出身体外部和内部的健康与疾病状况。营养缺乏、睡眠不足,锻炼与否都可以通过这面镜子得以反映。一个身体健康的人,皮肤润泽、细腻;相反,一个身体健康欠佳的人,皮肤腊黄、干燥,没有弹性。

每个人都希望拥有漂亮、健康的肌肤,然而随着时间的流逝,加之对皮肤的保养不够,常使健康的皮肤过早衰老。因此,有针对性地、适当地进行皮肤保养有助于减缓皮肤衰老进程。无论你的皮肤现状怎样,只要从现在开始注意保养,明天你的皮肤将会变得更加漂亮。

要进行皮肤保养,首先要具备皮肤的生理构造知识和卫生保健知识,要充分了解自己的皮肤属性,是那一种类型?不足之处是什么?这样,你才能正确选择皮肤保健方法,正确选用化妆品,达到美化皮肤的作用。

一、皮肤的基本知识

(一)皮肤的生理构造

1. 表皮

表皮指的是接触化妆品的外层皮肤,表皮的厚度约 0.1~0.3 毫米,从上至下又分为角质层、颗粒层、棘状层和底层。角质层细胞呈扁平状,正常角化时无核且致密。由于细胞的新陈代谢,新的细胞不断从深部向表浅生长,衰老的细胞则不断从表面脱落,这一过程大约需要 28 天。表皮最下层有黑色素细胞,在强烈的阳光下,黑

色素就象一道屏障,抵御着紫外线的穿透作用。黑色素的多少决定着皮肤的颜色。



图 1-1

2. 真皮

表皮之下就是真皮。真皮是皮肤的供给系统。主要由结缔组织,即胶原纤维和弹力纤维组成,其中分布着大量的血管、淋巴管

和神经末梢感受器以及毛束、皮脂腺和汗腺等。血管供给皮肤氧和营养物质,并将废物排出体外,而胶原纤维和弹力纤维使皮肤具有光泽和弹性。

3. 皮下组织

位于皮肤最深层的就是皮下组织。它由疏松的纤维组织和大量的脂肪组成。皮下脂肪起着保持体温,丰满身体形态,使皮肤柔软的作用。

(二)皮肤的类型

皮肤类型一般以皮脂分泌量的不同来进行划分,主要有以下三种类型:

1. 干性皮肤

干性皮肤的人洗脸后有紧绷感。皮肤易出现皲裂和斑点,前额、眼部周围和嘴角有明显的皱纹。皮肤光泽差,有皮屑和干燥现象。

2. 中性皮肤

中性皮肤介于干性和油性皮肤之间,肤质光滑,毛孔清晰。皮脂较多的部位位于“T型区”(如图 1-4 所示)。中性皮肤冬季偏干燥,夏季偏油性。

3. 油性皮肤

油性皮肤的人其面部毛孔较粗,易出现红色痤疮,痤疮中心有一黑色小点,由于皮脂分泌过剩,其面部油亮,特别是 T 型区。鼻子和面颊有油性痂皮。

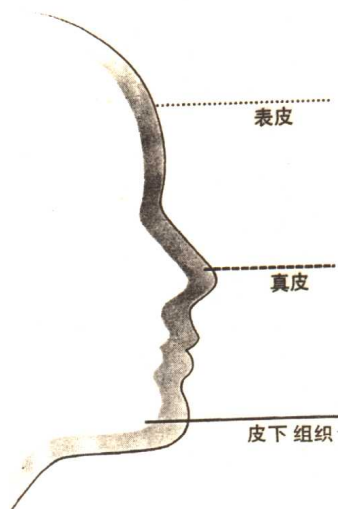


图 1-2

二、皮肤的保养

(一)洁肤、整肤、润肤

1. 洁肤

空气中的尘土和细菌附着于皮肤表面,加之面部过剩的皮脂和皮垢堵塞毛孔,影响了皮肤的排泄作用,使皮肤粗糙,产生斑点。洁肤的目的就在于用洁肤用品清除皮肤上的油垢。洁肤是维持皮肤健康、美化肤色的第一步,也是重要的一步。

洁肤的用品种类很多,例如固体皂、药皂、液体皂、洗面奶和清洁霜等。每种洁肤用品均具有不同的性能,碱性越大的洁肤用品其清洁效果越好,但对皮肤的刺激也越大;相反,洁肤用品越柔和,清洗效果则越差,但对皮肤的刺激就越小。使用洁肤用品时应根据其不同的性能,选择适合自己皮肤类型的洁肤用品。

2. 整肤

整肤就是在洁肤的基础上,用化妆水进一步清除表面的皮脂和皮垢,起到增强洁肤效果、补足皮肤水分的作用,同时让皮肤恢复活力,使其柔软而光泽,为下一步润滑皮肤做好准备。整肤用品以酒精为基础原料,使用时要注意酒精的浓度。

3. 润肤

从生理的角度讲,健康的皮肤含水分约为 90%。皮肤中水分和油脂含量的多少决定着皮肤的特性。润肤剂以特殊配方制成,含皮肤所需的易于吸收的营养成分。润肤剂分为两大类:一类是润肤乳液,另一类是润肤霜。使用润肤剂的目的在于补充皮肤中蒸发掉的水分,最大限度地减少因皮肤干燥而产生的皱纹,以延缓皮肤的衰老进程。

(二)不同类型皮肤的保养方法

1. 干性皮肤的保养

干性皮肤易受日照和严寒伤害,衰老的迹象比其它类型皮肤更明显,所以精心的护理和保养润滑是使干性皮肤得以改善的关键。

脱水是干性皮肤的常见症状,除干燥的气候外,长久地生活在有空调和暖气设备的环境中也可能致使皮肤脱水。干性皮肤护理的要点就是要保持住

皮肤中的水分。皮肤越薄,水分保持越难,所以干性皮肤的人应注意大量饮水,使用含油脂较高的润肤剂,以防止皮肤表面水分丧失。



图 1-3

干性皮肤的保养方法

(1) 洁面

干性皮肤的人适合选用温和的油脂洁面用品,早晚用洗面奶或用针对性的药性洁面剂清洗面部。

温和的洗面奶可解除皮肤的干燥,使皮肤柔润光滑,而碱性重的洗面皂会使皮肤表面的皮脂膜流失,使皮肤变得粗糙。

(2) 整肤

干性皮肤的整肤应采用柔和的、收敛性较弱的化妆水。使用时用棉球轻轻地把化妆水擦在脸上,擦去残留的皮垢,使面部产生光泽,为下一步润滑皮肤作好准备。

(3) 润肤

润肤是保养干性皮肤的重要环节,所选用的润肤品应是湿润型含油脂多的护肤膏和粉底霜。润肤的重点放在前额、眼睛周围和嘴角,并且每天坚持使用。

干性皮肤的人,夜间润肤非常重要,夜间充分润肤后,次日清晨皮肤更显得柔润美丽。

干性皮肤的人,应每周进行一次面膜的营养护理,以改善面部

血液循环,增强美容剂的渗透性。润肤面膜是皮肤美容的添加剂,大多数润肤面膜都含有蛋白质和矿物质,可为你的皮肤增添营养。

(4)干性皮肤面部保养要点

每天至少喝 8 杯水;每天坚持润肤;使用润肤面膜后,用润肤霜;使用防晒霜,防止日照的伤害;用电风吹干头发之前,先用润肤剂润肤;不要过多的斜视,以免使眼角处产生皱纹;每晚重点润滑眼部周围和两面颊皮肤。

2. 中性皮肤的保 养

中性皮肤实际上是混合型皮肤,指那些 T 形区油腻而在两面颊与鬓发角周围略显干燥的皮肤。这一类型的皮肤光滑红润,皮脂和汗水分泌通畅。但随着年龄增



图 1-4

长皮肤逐渐偏干燥,并受季节变化的影响,如夏天趋向油性而冬天趋向干性。

要使中性皮肤保持良好状态,就需每天坚持保养。

(1)洁肤

早晚洗脸选用中

性清洁剂,如果 T 形

部位油腻发亮,洗面时可用柔软的洗脸刷刷洗该部位,清洗效果会更好。

(2)整肤

每天早晚洗脸后用爽肤水或化妆水擦脸,T 形区部位用量加大,使皮肤松紧适度,保持中性皮肤的健康。

(3)润肤

对中性偏油腻的皮肤最适宜用温和的润肤剂,对中性偏干燥的皮肤宜用湿润度强的润肤霜,对干燥部位多用些。眼部可用眼霜从眼外侧向鼻子轻轻敷擦,不要用力揉搓。

夜间用晚霜可帮助你平衡面部的皮脂,保持皮肤的润泽。如果是中性偏油性皮肤,可继续用日霜润肤。也可以在油腻部位用日霜,干燥部位用油脂较重的润肤霜,眼部用眼霜保护。

每周美容可选择洁面面膜,如果你是中性偏干燥型皮肤每周

用一次面膜,如果是中性偏油性皮肤每周用两次面膜。在面膜去除后,立即用润肤霜滋润皮肤。寒冷季节皮肤干燥时要用润肤效果好的面膜。

3. 油性皮肤的保养

油性皮肤的测试很简单,测试前一天晚上不用晚霜,次日早晨用一面巾纸擦拭T型区,如面巾纸沾满油脂,那么就属于油性皮肤。

(1) 洁肤

由于油性皮肤比干性皮肤更容易粘附空气中的尘垢,所以面部清洗更要认真。每天应清洗面部3次,选择去污力较强的洁肤皂,清洗时用毛巾或质地柔软的刷子刷洗面部,以去掉过多的油脂和粉刺上的黑色污垢。如果仍然达不到去油脂的效果,可选择药性洁肤剂去除油脂。

(2) 整肤

用调节皮脂分泌的化妆水和收敛水护理面部,使面部清洁、细腻。

(3) 润肤

油性皮肤不需使用过多的润肤剂,以选用水溶性润肤剂作适当的润滑。不要错误地认为油性皮肤不需要润肤,润肤是必要的,特别是颈部和暴露在外的部分皮肤。

夜间不宜选用含油脂多的润肤液,应选用清爽的护肤液。如果面部有痤疮,最好用药性化妆水。

油性皮肤只需每天早晚润肤就可达到润肤效果,也可以每周一次面膜护理。使用面膜可以帮助去掉附着在毛孔中的污物。

(4) 油性皮肤面部保养要点

控制面部油脂,注意保持皮肤清洁是油性皮肤的保养要点,具体讲就是:每天彻底洁面3次,用去污力强的洁面剂,控制油脂,再用化妆水或收敛水调节皮脂的分泌,使面部化妆更持久。

(三) 青春期皮肤的特点与保养

1. 青春期皮肤的特点

青春期皮肤的特点是：内分泌旺盛，皮肤柔软，富有弹性；皮肤红润、细嫩、光洁，肌肉弹性好，血液循环快，能及时供给皮肤所需的营养。

2. 青春期皮肤的保养

大部分青年人青春期间皮肤为中性偏油性，因为青春期为身体发育生长第二高峰期，体内荷尔蒙水平高，皮脂分泌功能旺盛，皮肤、头发油亮光滑。

这一时期的皮肤特别需要保持清洁，但不是说可以不加选择地乱用香皂。不论哪一类型皮肤，青春期都需要特别精心的保养和护理，同时，也应严格按照皮肤特性进行护理（护理的具体步骤和方法可参照前面所介绍的方法）。

（四）皮肤的衰老与预防

1. 皮肤质地的自我测试方法

用手指轻捏皮肤，然后松开，观察皮肤是不是能够迅速回复到原状。弹性好的皮肤不会在指捏处留下细小的皱纹。

2. 皮肤老化的标志

皮肤一旦老化，皮脂分泌就会减少，弹性降低，失去光泽；细胞存贮的水分亦减少，皮肤偏干燥。

3. 引起皮肤衰老的因素

引起皮肤衰老的因素很多，除了病因以外，日照时间太长，气候干燥，生活习惯不良，以及面部表情过于丰富等原因，都可能加快皮肤的衰老。

4. 延缓衰老的方法

（1）蒸气浴面

- 蒸气浴面是一种对皮肤深部进行保养的有效方法。蒸面时蒸气扩展到每个毛孔，清除掉皮肤深部的污垢，促进面部血液循环，调整皮下脂肪，使皮肤变得光泽细腻。蒸面的次数和时间，需根据皮肤类型来确定，油性皮肤蒸面次数应比干性皮肤多一些，蒸面的

时间也可以长一些,一般油性皮肤每次 10 分钟左右,干性皮肤每次 5 分钟左右、中性皮肤的蒸面时间介于两者之间。蒸面的具体方法是:

①将沸水注入大小适中的脸盆中。

②面部贴近水面,用一块大毛巾搭盖在头上罩住雾气,紧闭双眼,放松肌肉,前后左右移动面部,充分感受蒸气的熏蒸。

③如果蒸面后不上面膜,可用凉水冲洗面部,然后使用湿润剂。

④蒸面水采用一般自来水即可,在水中加少许菊花或茶叶效果会更好。

(2)面膜

面膜的主要功能是对皮肤深部的清洁作用,刺激血液循环和清除死皮。面膜分为清洁型和湿润型,其种类很多,如营养面膜、治疗面膜、防皱面膜、润肤面膜,还有自制的蛋清面膜、中草药面膜等等。但没有一种可以适用于任何人并在任何时候均可通用的面膜。气候条件、皮肤变化和生活类型是选择面膜时必须考虑的因素。一般来说,使用面膜时可以遵循以下几条原则:

①干燥或老化皮肤选用湿润型面膜。

②中性皮肤根据皮肤个体特征选用不同面膜。

③油性皮肤选用清洁型面膜。

使用面膜前要仔细阅读产品说明书。在彻底卸妆之后,将面膜平铺于前额、鼻子和下巴,避免涂抹到眼部和唇部,两颊上的面膜要由下往上涂抹。为避免涂抹到眼部,使用面膜以前应在眼睛周围抹上眼霜。一定时间以后除去面膜,再使用调色剂和湿润剂。这样,你的皮肤看上去和摸起来都会感到柔软、光滑。



图 1-5