



苏珊 梁惠珠 编译

现代女性美的自我完善



学林出版社

现代女性美的自我完善

苏 珊 梁惠珠 编译

学 林 出 版 社

责任编辑：张 魁

封面设计：张仁康

插 图：李宝华

现代女性美的自我完善

苏 珊 梁惠珠 编译

学林出版社出版 上海定西路710弄37号

新华书店上海发行所发行 上海市印刷三厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.5 插页 0 字数 100,000

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷 印数 1—10,000册

ISBN 7-80510-200-7/G·40

定价 2.00元

内 容 提 要

如何巧妙地掩饰和弥补自身的缺点，充分发挥现代女性的魅力，完成女性美的自我实现，这是令女士们感兴趣的问题。本书从化妆的方法、原理入手，细致地阐述了脸部、身体、手脚、服饰等方面的60多个问题。如若详阅本书必能帮助女性读者排除由脸部或身材的缺点而引起的困扰。

前 言

当前,党的改革开放的政策带来了商品经济的迅速发展,同时也促进了东西方文化的相互交流,越来越多的女性活跃在社交舞台上。因此,在物质生活水平日益提高的今天,如何巧妙地掩饰和弥补自己面部和体形的缺点、充分发挥现代女性的魅力、完成女性美的自我实现,这是令人感兴趣的问题。例如,有些女性会私下叹息:如果我的眼睛能再大些,该有多迷人;如果我再长高二公分就会成为完美无缺的美女了,有什么办法使我显得高一点呢?当然,也有些女性有一心想使自己扁平的鼻子长高等等诸如此类的想法。她们明知天生的面孔是无法改变的,可是当她们面对镜子梳妆打扮时,内心却总想着“必须弥补自己的缺陷,使自己变得更完美”。“爱美”是女人的天性,不管是二千多年前的古埃及艳后克利奥佩特拉(Cleopatra)或是东方的“西施”,还是处于今天电脑时代的公关小姐或是现代的普通妇女,都无法掩盖这种天性。

随着医学的进步,整形技术和美容技术越来越发达。这种技术能使细小的眼睛变成有双眼皮的大眼睛,能使平坦的鼻梁隆高。但是,有时施行这种手术的结果并不尽如人意。对于接受了双亲的遗传因子而与生俱来的面孔和身体,只有依照其自身的感觉来装扮才会显得更美,才是最佳的美化方法。

生活中常常会出现这种情况;即由于采用了某种化妆品或选择某一套设计制别致的服装,而使一个人的外貌发生了相当大的变化。如果你仔细地观察那些影星、舞星、歌星,或

是各类选美赛中的小姐，往往会不难发现她们有某些不足之处而并非是完美无缺的；只是由于她们得心应手地运用了化妆方法而巧妙地弥补了自己的缺点，甚至有时她们还能利用一些缺点来显示自己独特的个性，这种状况也正是现代女性美的个性特色。

有些女性的脸型太圆或太长，有些则是身体长而腿较短等等，对于外表上的这些缺点应如何弥补、又如何才能打扮得更美丽动人？本书将从化妆的原理、方法入手说明这些要法。虽然同样是圆形脸，可是有的人眼睛鼻子端正，而有的人并不端正。对于身高方面也是如此。因此本书力求详细阐述具有共性的部分。

在衣着方面，每个人有自己喜爱的服饰，而不同的时代又有不同的流行服饰，如何选择适合自身的服饰将是完善女性美的过程中所要涉及的。

女性美的自我完善过程中的重要步骤是自己面对镜子来仔细观察自己的脸部与身材，力求加深理解自己，应检查自己脸部和身材的优缺点等，待真正了解之后，再设法来弥补缺点发扬优点。如果读者能详细阅读本书内容，必能帮助诸位排除由脸部、身材的缺点而引起的困扰。当然，读者也不必照搬书本，应根据各人的个性与爱好来巧妙地妆扮自己。

愿您精神焕发，更添魅力。

目 录

前言

你的缺点在何处? 请将缺点修正, 使自己更添

魅力…………… (1)

圆形脸 眼睛细小 身材低矮 如何弥补…………… (2)

脸型是下方宽 臀部及大腿都粗大 如何掩饰缺点? …………… (3)

第一部分 个性在现代女性美中的体现

现代女性应具备健康、活泼、开朗的个性…………… (6)

镜子是女性的最佳伴侣…………… (9)

善于运用服装杂志来磨练灵感…………… (11)

善于修饰而显示出整体性的美感…………… (13)

第二部分 如何弥补脸部的缺点

脸型大的人…………… (15)

脸型小的人…………… (18)

眼睛小(细)的人…………… (21)

眼皮有浮肿感的人…………… (23)

圆形脸的人…………… (25)

方形脸的人…………… (27)

长形脸的人…………… (29)

脸型为逆三角形的人…………… (31)

颧骨突出的人.....	(33)
额头狭窄的人.....	(35)
额头宽阔的人.....	(37)
眼尾吊高的人.....	(39)
眼尾下垂的人.....	(41)
眉毛又粗又浓的人.....	(43)
眉毛细的人.....	(45)
鼻子低扁的人.....	(47)
小鼻部位横方向较宽大的人.....	(49)
段阶鼻型的人.....	(51)
嘴巴大的人.....	(53)
双重下巴的人.....	(55)
新月型下巴的人.....	(57)
小皱纹多的人.....	(59)
眼尾小皱纹多的人.....	(61)
长褐斑的人.....	(63)
长雀斑的人.....	(64)
脸色不佳的人.....	(65)
有眼窝的人.....	(67)
脸颊松弛得略下垂的人.....	(69)
长青春痘的人.....	(72)
青春痘痕迹引人注目的人.....	(74)
发质硬的人.....	(75)
发质柔软的人.....	(77)

第三部分 如何弥补身体与手脚的缺点

太高大的人.....	(81)
------------	--------

矮小的人.....	(83)
肥胖的人.....	(85)
消瘦的人.....	(89)
脖子又粗又短的人.....	(91)
脖子太长的人.....	(93)
脖子周围有很多皱纹的人.....	(94)
耸肩型的人.....	(96)
猫背型的人.....	(97)
胸部太小的人.....	(99)
胸部太大而下垂的人.....	(101)
左右胸部不平衡的人.....	(105)
腰部粗大的人.....	(106)
下腹突出的人.....	(108)
胃部突出的人.....	(110)
上半身长的人.....	(112)
臀部低垂的人.....	(114)
臀部大的人.....	(115)
臀部小的人.....	(116)
大腿粗的人.....	(117)
膝盖形状不雅的人.....	(118)
小腿肚粗壮的人.....	(120)
脚踝粗的人.....	(121)
O 型腿、X 型腿的人.....	(123)
内八字脚的人.....	(125)
手大的人.....	(126)
指甲形状不美观的人.....	(128)
手脚汗毛多的人.....	(130)

有狐臭的人.....	(131)
脚粗糙的人.....	(132)
脚跟粗糙的人.....	(133)

附录

化妆的过程.....	(4)
眼影的画法.....	(48)
防止化妆失效的基本化妆法.....	(71)
眼线膏的使用法.....	(78)
预防脱发的保养.....	(79)
食量过剩是引起肥胖的最大原因.....	(87)
瑜珈术的眼镜蛇姿势.....	(103)
手的保养法.....	(126)
四季皮肤的保养.....	(134)

你的缺点
在何处

请将缺点修正、
使自己
更添魅力



最近，年轻的女郎都很注重装扮。由于选择各种不同的化妆品以及服饰，因而圆形的脸蛋能使人感觉上是瘦长型。所以审察自身，才能明了自己的缺点，甚至修正缺陷，使你更添魅力。



圆形脸 眼睛细小 身材低矮

如何弥补？

你不必为此类型外表而感到悲观，只要从发型与眼部化妆修饰，即可弥补细小眼睛。服装方面，则选择紧贴于身体的衣服，足以显示出线条的轮廓。下图两位圆脸小姐的修饰已能弥补缺点。如选择前开襟的衣领比太大的衣领美观；选择密贴于身体的衣服，或裙下摆采取无褶的较佳；皮鞋也应挑选设计简洁的形式，当然较肥胖者宜穿着较深颜色的上衣。



脸型是下方宽 臀部及大腿都粗大

如何掩饰缺点？

这类体形的女士亦不必烦恼。具有量感的发型和脸颊的阴影会使你的脸部成为更加美丽的脸型。上半身应穿着随意宽松的衣服，不宜穿着具有硬感的上衣；应穿宽松的裤子或裙子，过分贴身的裙子不宜穿着。下半身粗大的人应穿着能显示上半身的衣服，甚至能使腿部显得更苗条。下图中两女性，显然左图女士的打扮能掩饰缺点。



化 妆 的 过 程

细小的眼睛经由化妆之后，能显得美丽动人。第一步骤是先将头发向脑后梳拢，清楚地显出脸部轮廓，使脸部整体上具有平衡感；眼皮部位修饰了自然的阴影，即用褐色眼膏沿着眼骨化妆；再加上眼线膏及睫毛膏；然后从颧骨至眼尾擦上腮红；梳成前刘海发式，因为前发刘海可强调眼睛，再加上腮红化妆阴影的影响，则可使圆形脸成了美艳的蛋形脸。

令你烦恼的下方宽脸形也可照此修饰。

步骤也是将头发朝后拢，看清脸部轮廓；从耳朵前处至下巴末端作深颜色的化妆打底，也须擦上阴影。如此，在整体上即涂擦了比自己肤色稍微深的打底化妆品。眉毛稍微向外侧伸展，眼影也稍微延伸至外侧；口红应画得比实际嘴唇微宽厚些。再以头发长度来协调整体上的观感。发型方面的修饰应注意耳朵下方的头发弯度应稍微内卷。

眼睛稍微浮肿，鼻子扁平的人，在化妆时为了使脸部具有自然的立体感，必须从侧面或正面来观察脸部的轮廓。眼皮部位宜采用浊色的眼影；尾毛下方部位宜采用白色的反光化妆法。小鼻的侧位宜擦上褐色阴影，再以手指搽抹至脸颊；鼻子中央宜采用反光化妆法。鼻梁低的人可从眼骨往眼头处擦上鲜丽颜色的化妆品，且以手指涂匀，而与鼻子间的阴影相配合。这样可使脸部增添不少艳丽，你不妨照此一试。

第一部分

个性在现代女性美中的体现



现代女性应具备健康 活泼 开朗的个性

欧美女性与东方女性在先天条件上存在着很大的差异，如肤色、发色和骨骼等。加之由民族异同而带来各自不同的生活习惯、宗教信仰和传统文化，因此在东方和欧美迥然不同的社会中，东西方女性所表现出的观念也有很大的差别，欧美人心中理想的美女形象常常具有古希腊神话中美丽的女神的姿态，如对有爱神美神之称的维纳斯(Venus)就有着传统的崇敬。她们大多具有波浪形的金黄色长发，披散在肩上犹如缕缕瀑布那样自然活泼；配上蛋形脸、端正的鼻梁、蓝色的的大眼睛、乳白色的肌肤以及具有均匀感的丰满姿态；这些天生丽质是东方女性所没有的。

虽然西方女性具有这些基本条件，可是纵观历史过程，每一时代又有各自的女性美的追求。随着时代而不断改变的女性美追求的变化中，可以看出许多变化仅是强调了整体中的某一部分，现在让我们依时代变化迁作一简单的回顾。

古埃及人认为女性美的主要部分是大眼睛、神秘地紧闭着的嘴唇和具有圆滑感觉的身材曲线；古代希腊认为美女的特征应具备有杏仁型的眼睛，两端稍微翘高的嘴唇及柔软的头发的。中世纪文艺复兴时代，由于受到基督教的影响，比较注重内在的美，即精神美胜于外貌美，甚至也有不少人认为圣母玛利亚所具有的和蔼亲切、丰富感及温和性才称得上是女性美。到了18世纪，人类已有辉煌灿烂的文化，使这一时代的

女性美更加引人注目。当时公认的美女四条件是：优雅、柔美、纤细、高尚，这种观念一直流传至今。

那么，东方女性美的追求又有过哪些变化呢？我国最早的诗歌集《诗经》中《硕人》里有一段描写美人的诗句：“手如柔荑、肤如凝脂、领如蝤蛴、齿如瓠犀、螓首蛾眉、巧笑倩兮、美目眇兮。”大意为：手指像茅草的嫩芽，皮肤像凝冻的脂膏，嫩白的领子、牙齿像瓠瓜的子，方正的前额弯弯的眉毛、轻巧的笑流露在嘴边，眼儿里白分明。到了汉代，中国女性美比较强调瘦小、弱不禁风。如汉成帝皇后以体轻又善歌舞而被称作飞燕，至今仍有说“环肥燕瘦”。“燕瘦”即指起飞燕型的美人。《孔雀东南飞》中的女主人公刘兰芝就是一个“足下蹑丝履，头上玳瑁光、腰若流纨素、耳著明月珰、指如削葱根，口如含朱丹、纤纤作细步、精妙世无双”的美女。而到武则天及唐玄宗时代，却又以稍肥、矮小、细脚为女性美必备的条件，历史上著名的贵妃杨玉环就是矮小肥胖的美女。她肌肤白皙，有一头乌黑的头发及樱桃小嘴。后来又由于女人必须缠足，因而使女性的腰部运动有所发达，“柳腰”使得身材显得更纤丽动人；再加之“蛾眉”“香腮雪”“云鬓”等就形成了古代中国女性美的特征。这种女性美的观念也逐渐影响到了东方的日本，因此，以后也就出现了各种旖旎的形容词来描写女性美。至今，东方女性仍然很羡慕雪白的肌肤。所以自古女性即喜爱采用白粉作化妆品。

以上的回顾分析说明了女性美也需要内在美与外在形式美的统一。英国哲学家培根说：在美的方面，相貌美高于色彩美，而秀雅合作的动作美又高于相貌”也是这个意思。至此，我们大致可得出现代女性美的条件：第一，具有健康的身体素质；第二，具有舒适端庄的外表；第三，具有匀称的身