



发

容

与

型

[英] 琳达·松塔克 著
周洁 编译 袁锡兴 审校

科学普及出版社

美容与发型

[英] 琳达·松塔克 著

周洁 编译 袁锡兴 审校

责任编辑:肖 叶 装帧设计:王震宇 范小芳

科学普及出版社出版(北京海淀区白石桥路32号)

新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售

北京市燕山联营印刷厂印刷

开本:787×1092毫米 1/16 1992年6月第1版

印张:4 字数:90千字 1992年6月第1次印刷

印数:1—8 000册 定价:8.00元

ISBN 7-110-02427-X/TS·63

皮肤保养

身体部分

个人卫生是每天美容的最重要工作,而每天洗个澡,天热的时候还可多洗一次,是使你精神焕发的第一个步骤。如果用温水而不是热水洗澡,并且在水中放一点浴液,就更有利

于消除疲劳,使人轻松愉快。你可以自制浴液,用一块薄纱布制成的口袋装一些草药和芳香的野花,把这个口袋挂在热水笼头下面,再打开笼头,让水冲这个口袋。在天气炎热的时候洗个温水澡能使你感到凉爽。也可以洗个冷水淋浴,把水笼头开到最大,使你的皮肤有刺疼感,可起到对皮肤的按摩作

用,也有利于肌肉消除疲劳。洗完澡后在身体上抹皮肤营养液,并稍作按摩使之渗入皮肤,如果不马上睡觉,还应搽一些有香味的乳液。

皮肤是有生命的机体。皮肤的状况反映了你的生活方式、你的饮食情况以及你在自然界中的暴露程度(见图 1-1)。





脸 部

不管你的皮肤属于什么类型,也不管你的年龄有多大,脸部保养的主要程序都是一样的。你需要有清洁剂、调色剂和润湿液,还需要有去掉眼部化妆的清洗剂。你可以在脸上抹上你所喜爱的不同颜色,如果你已经年逾 30,最好在眼部和喉部搽点雪花膏,在晚上搽些营养液。

在给您的梳妆台配备这些必需品时,首先需要了解自己的皮肤类型。完美的皮肤应当柔软、半透明、滋润而不带油脂。(见图 1-2)。许多人的皮肤是干燥的或多油的。还有的人的皮肤既干燥又多油。如果用很薄的纸在脸上按一下,纸上出现透明的一小块,这说明

是油性皮肤。易掉皮屑的皮肤是干燥性皮肤。许多妇女的前额、鼻子和下巴是油性皮肤,而脸颊是干燥性皮肤。要注意选购适合于你自己皮肤类型的化妆品。

你搽抹清洁剂、调色剂和润湿液时的方法是很重要的。脸部的皮肤,尤其是眼部和颈部的皮肤是非常细嫩的,必须小心处理。眼部和颈部的肌肉必须保持有弹性、要绷紧,因为如果下垂就会引起皱纹。不要使劲擦脸,以便引起毛细血管破裂或出现皱纹。

- 搽脖子时要由下往上搽。
- 由下巴开始往上搽,再由嘴的两边扩展到面颊。
- 搽面颊时由下往上,由里往外,一直搽到耳朵旁。
- 搽眼睛周围时,眼睛上下都是从里往外轻轻揉遍。
- 搽额头时从中间开始,向两

边,同时向上轻揉,直到靠近头发的地方为止。

如果你愿意用肥皂和水清洁面部,要使用碱性小、不带香味的肥皂,擦肥皂时离开眼睛要远一些。要用温水,要冲洗干净,最后用凉水泼一下脸,以使毛孔闭合。

如果你是油性皮肤,请使用乳质性清洗剂。膏状清洗剂适用于干燥性皮肤和混合型皮肤。在面部清洁完成后,要擦掉肥皂或清洗剂。

下一步是调色。调色剂能去掉你皮肤上的所有油脂,使皮肤为之一新,并能使毛孔闭合。如果你皮肤过敏,注意一定要选用不含酒精的调色剂。

接下来用润湿剂来滋润和保护皮肤。睡觉前应搽些较稠的润湿剂,这对于干燥性皮肤的人更有必要。

面膜对皮肤很有好处。它既可以去掉你脸上的油脂和污物,也能去掉皮肤屑,而使你的面孔感到特别清新,精神也为之一振。注意,眼睛周围不要使用面膜,因为眼睛周围的皮肤是最娇嫩的。

如果你想在家自己制作面膜,用鳄梨捣烂,加一些橄榄油,特别适合于干燥型皮肤。把切成薄片的黄瓜片轻轻贴在脸上和眼睑,会使你的皮肤光彩照人。把磨碎的燕麦片加水调成糊状涂在脸上,能清除干净脸上的油脂,污物及皮肤残屑。

使用面膜能使你看起来容光焕发,光彩照人。往脸上涂抹时,要抹得均匀。涂上以后要放松休息一下,等待面膜发生作用。去掉面膜时要用凉水和棉花球。



面部按摩

1. 从下巴开始,由下往上按摩,以促进血液循环(见图 1-3)。
2. 用手掌或手指,按摩额头,没有硬性规定,以自己感觉怎样做最舒服为选择依据(见图 1-4)。
3. 两手横放,指尖摸着鼻子,然后轻揉皮肤,一直延续到耳朵边为止。这样能使脸部紧张的肌肉得以松弛(见图 1-5)。
4. 由下往上有节奏地轻轻按摩,可缓解眼角和额头的皱纹(见图 1-6)。
5. 按摩额头时,要特别注意做到按摩整个额区,直到与头发交界的地方(见图 1-7)。

6. 在嘴和眼睛的周围做完按摩后,轻轻捏几下上眼皮,以消除肌肉的紧张(见图 1-8)。

清洗面部

1. 选择适合你皮肤的膏状或水质清洗剂,将其涂抹在脸上和脖子上(见图 1-9)。
2. 将清洗剂轻揉入脸部皮肤中。可用指尖将其抹匀,再轻轻揉入。揉的动作一定要由下向上揉(见图 1-10)。
3. 要去掉清洗剂时可用纸巾轻轻擦拭,切不可使劲擦皮肤(见图 1-11)。
4. 擦拭完后,可用凉水泼脸,或使用调色剂以促进面部血液循环并使毛孔闭合(见图 1-12)。



眼部保养

要去掉眼部的化妆物时，注意选用不含酒精的清洗剂，因为不含酒精的清洗剂对眼睛的刺激小。还有一种比较便宜的方法是使用婴儿用的油膏，但是抹上油膏后不能立即化妆，因为脸上有油时，化妆品是抹不上去的。婴儿用的油膏在睡觉前用最为适宜。

抹油或乳液时要使用质地柔软的纸巾，而不要使用棉花球，因为棉花纤维可能会弄到眼睛里，从而带来不必要的麻烦。要轻轻擦掉眼眉骨和眼皮上的清洗剂。眼影部分抹上清洗剂后要等 30 秒钟左右，然后

再擦干净。对待眼睛要特别有耐心，不可马上揉拭眼睛。用小号棉花球除掉眼角旁的残余化妆。用纸巾蘸一些清洗剂来清除眼睑毛上的睫毛油。眼睛周围清洗干净后，使用调色剂使之焕然一新，然后泼点凉水使毛孔闭合。滴眼药水能使你的眼睛感到舒服，看起来更加炯炯有神。晚上在眼睛周围抹上眼膏轻轻按摩能滋润这一部分的柔嫩皮肤，并能延缓出现皱纹。

当你进行美容和清洗程序时，千万不要忽略了眼睛，尤其是当你的眼睛上涂有厚厚的化妆品时更应该注意。如果眼睛感到疲倦或紧张，可戴上凉爽、令人清新的眼罩，使眼睛松弛。

使用特殊的眼膏也有好处，可以把眼膏涂得厚厚的，然后再覆上浸湿的棉花球（见图 1-13）。

皮肤的毛病

人们在青春期时脸部皮肤常出现毛病。有些人激素平衡会发生变化，皮脂腺会分泌过多的皮脂，因此会出现粉刺、黑头面疱和痤疮，使人烦恼不已。发生这种情况并不是表明你的皮肤不干净，但是如果经常用碱性小的肥皂仔细洗脸以防止细菌传播，可以大大减少这种情况的发生。经常擦洗脸部可以消除黑头面疱，如果你先把



脸放在一盆热水的上方让热水蒸气一下,以使毛孔开放,效果会更好。如果经常用抗菌剂轻揉粉刺,有利于粉刺的消失。这种方法比挤压粉刺好得多。挤压粉刺会使皮肤出现青紫斑痕或红斑痕,这是毛细血管破裂出血而引起的。如果出现痤疮,应当去医院让医生看看。医生通常会给你开些抗菌素内服或外用。但是经常能听到令人沮丧的回答:“长大了就会好了。”你应该检查一下你的饮食,要少吃甜食和油腻食品。要多吃新鲜水果和生蔬菜,并且要多喝矿泉水。一定要使你的面孔保持非常清洁。

你所不喜欢的身体上的毛发,如手臂和腿上的毛以及腋毛等,可用以下几种方法处理:将毛漂白;刮掉;敷上蜡然后揭掉,毛便随着蜡一起连根拔掉;脱毛与拔毛。

• 如果你想隐蔽脸上或手臂上

的细毛,漂白的方法是很有有效的。先在你的手臂上找一小块做个试验,观察一小时,确实没有发现过敏时,再把漂白剂涂到手臂的其它部分和脸部。

• 用刮毛的办法可以令人满意地去掉腋下和腿上的毛,但是毛很快就会重新长出来,并且长得比以前的硬,令人感到不舒服。你必须定期刮毛,要使用刮毛膏,以免刮毛时引起疼痛。刮完后不要马上向腋下喷洒香水,它会引起灼痛。

• 涂蜡去毛法可以在家里进行,但第一次最好是由专业人员给你做,你注意学习,下次就可以自己动手了。因为一不小心你会被很热的蜡烫伤。敷上蜡后揭下来时是很疼的,每次敷蜡除毛三个星期后新毛才会长出来。大腿和三点式游泳衣周围

的区域可使用敷蜡除毛法。

- 脱毛法适合用来去掉腋毛。先用除毛剂作小面积试验,试试会不会引起疼痛。除毛剂能在紧挨着皮肤的地方使毛干枯折断,用完除毛剂后要彻底冲洗。
- 拔毛是永远去掉不想要的毛发的最彻底的方法。这种拔毛是用电针进行的,必须找这方面的专业人员替你做。要用带电的针对毛发一根一根进行处理。这种拔毛法耗时久,花钱多,但如果你上嘴唇上长了不雅观的浓浓的胡须,用这种方法除毛是值得的。

图 1-14 要想测量一下你的眼眉毛长得是否标准,可用一枝铅笔垂直竖在鼻子旁。如果你的眉毛一直延伸到鼻梁上,你可拔掉多余的眉毛。如果眉毛太短,可用铅笔画长。要想知道眉毛应该在什么地方终



止,只要把铅笔底部仍然靠着鼻子,把铅笔向外眼角倾斜。

图 1-15 眉毛应该在鼻子旁和眼角所确定的直线与眉毛交结处终止。

图 1-16 拔除多余的眉毛时要把眉毛连根拔掉。

图 1-17 使劲把你的眉毛向上向外刷。

图 1-18 使用化妆用的棉花球清除眼睛周围的油迹和污垢。

修理眼眉。不要忽视你眼眉的形状。从你的眉毛的形状可以看出你的性格。眉毛的形状也能泄漏你的心理状态。

手的保养

尽管双手每天都承受繁重的劳动,但它们却是人体最受到忽视的部分之一。很少妇女的手能达到下述标准:手要结实,手指要细而长,手指尖要逐渐变细,手掌要窄,指甲要精心

修理。为了使双手保持美丽,并保护它们不受任何形式的伤害,许多做手模特儿的妇女非常小心,总是戴着手套(见图 1-19)。尽管你没有手模特儿们那样细长的手指,你也应该把自己的双手保持在完美的状态。每天你都应当擦擦手油或润湿剂,戴上手套保护双手不要沾水和暴露在恶劣的天气下,要精心修剪、涂抹指甲。

抹指甲油时要注意遵循下列步骤:先在指甲上涂上底色,这可以保护指甲使本来的颜色不受指甲油影响。涂上底色后要等 5 分钟。把指甲油瓶子放在两手的手掌里搓动,注意不可摇动指甲油。打开瓶盖,用指甲油刷轻轻来回蘸指甲油,蘸够能涂抹三下的量。第一下涂在指甲的中间,另外两下涂在刚涂过位置的两边。涂完后等 10 分钟再涂第二遍。第二遍涂完后等 10 分钟再涂上保护层,然后再等 20 到 30 分钟,你的指甲才算涂完。

要使你的双手处于最佳状态,必须每隔两星期修剪一次指甲。从事用手工作的妇女,或者是双手有机会接触化学剂或是经常接触湿物的妇女应当每星期修剪一次指甲。修指甲时要准备下列东西:棉花球、指甲油清除剂、指甲锉、凡士林、婴儿用的油膏、润湿剂、软毛牙刷和一根桔黄色的小棍。

图 1-20 用棉花球蘸上指甲油清洗剂,去掉旧的指甲油层。锉指甲前不要把指甲浸湿,浸湿以后指甲容易断裂。

图 1-21 用砂锉锉每个指甲,先锉边上,后锉中间。锉的时候要轻,不能来回锉,只能顺一个方向锉。

图 1-22 在指甲根部的护膜涂上凡士林,在指甲上和手上涂上润湿剂。

图 1-23 在炉子上热一下四分之三杯婴儿用油膏,不要煮沸。将其倒入小碗内,将手指尖放在里面浸泡 5 分钟。

图 1-24 用软毛刷刷掉指

甲里的污物。在温水里涮洗双手,然后擦干。

图 1-25 用指尖把指甲根部的保护膜往后压。

图 1-26 用桔黄色小棍钝的一头将指甲根部的保护膜往后压,切不可剪掉保护膜。

图 1-27 在温水里重新涮洗双手,擦去婴儿用油膏,这样你的指甲就算修剪完了。如果要涂指甲油,还要再等 5 分钟。

脚的保养

为了防止脚病,并使你的秀足更具吸引力,应当每两星期修剪一次脚指甲。如果你走路很多或是运动量很大,那么

你最好一星期修剪一次脚指甲。象修剪手指甲一样,首先要清除脚指甲上的指甲油。

图 1-28 把双脚轮流放在肥皂水中涮洗,但不要浸泡。

图 1-29 用浮石轻轻擦拭脚帮和脚跟以去掉老皮。

图 1-30 用软毛牙刷刷掉脚指甲底下和周围的污物。

图 1-31 把脚彻底擦干,尤其是脚趾之间。

图 1-32 用指甲刀或指甲剪修剪脚指甲,最好一下剪断,剪断一点再往前挪一点。

图 1-33 将凡士林抹在脚指甲的边上和根部。

图 1-34 用桔黄色小棍的钝头把脚指甲根部和两旁的肌肉向后压。

图 1-35 最后在脚面、脚

底和脚趾之间抹上润湿剂。

脚病通常是自己造成的。预防脚病的最好方法是穿舒适、合脚的鞋,不要穿那种厚跟鞋、细高跟鞋和尖头鞋,尽管市面上可能会流行,也不要穿它。在买鞋时须注意下列几点:

1. 不管你买什么鞋,都应当比脚长 1 厘米,能够有足够的余地让你的脚趾扭动。

2. 鞋的后部要和脚后跟贴紧。

3. 鞋不应当夹脚、磨脚和挤脚,对脚弓也应提供足够的承受力。不要买太挤脚的鞋,希望它穿穿会变大。

修理脚指甲的最后一道工序是涂指甲油。不要在上完底色后立即跟着抹两遍指甲油。每涂过一遍后都要等其完全干透以后再涂第二遍。



第二章

化 妆

化妆时必须先清洗、调色和润湿皮肤。如果在不很干净的皮肤上进行化妆,抹上的化妆品会堵塞毛细孔,看上去也会觉得呆板,了无生气。清洗时要用温水。无论你用洗涤剂、洗发香波还是碱性较小的肥皂,调色剂都能使你的皮肤生意盎然如出水芙蓉,并能使毛孔闭合。如果往脸上泼些凉水,也能收到同样的效果。如果你的皮肤干燥或过敏,你必须选用不含酒精的调色剂。如果你的皮肤是油性的,你可选择比较强烈的调色剂。假如你的额头和鼻子是油性的,而面孔的其余部分是干燥性皮肤,你最好使用不同的调色剂。

润湿剂在营养和保护皮肤方面起着重要作用。它能使皮



肤变得柔软、光滑,这样就能均匀地打上底色。如果皮肤是灰黄色,可使用稍带紫色的润湿剂。使用稍带绿色的润湿剂可以使红润的面色不显得那么突出。使用玫瑰红色可使苍白的脸显得生气勃勃。使用颜色时一定要注意用量,不要使用太多,以致使脸呈现青绿色或紫色。

图 2-1 要技巧地运用化妆来反映你的心情、气质和生活方式。白天可以化妆得柔和、自然些,晚上则可以化妆得大胆些,热情奔放些。

化妆盒内的必备物品

任何想成为化妆艺术方面的能手的人都会发现今天有大量的化妆品可供选择。你要有思想准备,准备先犯几次错误,你才能发现哪些美容物品确实适合你用。虽然你对化妆的要求会随着年龄的增长而有所变化,但是除了用作保养皮肤之用的清洗剂、调色剂和润湿剂之外,你总是应该配备下列物品:

• 一盒纸巾和一包棉花球

用来纠正错误。在眼睛附近不要使用棉花球——棉花纤维可能会缠在睫毛上并进入眼睛。

• **海绵和刷子** 抹化妆品时你要用海绵和刷子。小块海绵用来上底色非常理想。海绵使用寿命长,并且不会被染上颜色。如果抹粉,你可选用软的宽刷,或者是老式的天鹅绒做的粉扑。它们都能很均匀地把粉抹在脸上。化妆眼睛时需要一把中粗的眼影刷

或海绵刷。最后还需要一把短粗的胭脂刷和一把凿子型的唇刷。买刷子时要注意刷子质量。一定要注意,猪鬃的长度相同,轻轻拨一下,不会掉毛。把刷子和海绵放在碱性小的肥皂液中清洗,漂洗干净,然后放在通风处晾干。

• **底色** 你可以选用水质、乳液或固体状底色。水质底色比较稀,容易顺着脸往下流。正常皮肤使用乳液形底色最为合适。固体状底色适宜用来遮住粉刺或小缺陷。灰黄色皮肤选用暖色的粉红色底色为好。如果脸色太红润,可用米色底色。橄榄色和黑色皮肤不需要使用任何底色,只要抹上足够的润湿剂使皮肤不干燥就行。

• **扑粉** 扑粉有许多种,使用最明快、透明的扑粉最好,它能使你看来非常自然,充满活力。扑粉可以防止底色往下流,尤其是当你鼻子和前额显得太亮时更有用。抹扑粉时要轻轻拍,然后用很软的刷子把脸上的浮粉擦掉。粉擦得太多会使你的脸看起来象刚做好但还没有烤的面饼一样。

• **胭脂** 这是化妆盒里最重要的化妆品之一。如果使用得当,它可以改变你的脸型,能最大程度地掩盖你不想让人看到的缺点,同时能吸引别人注意看你的长处。如果底色用的是乳液型的,你最好选用膏状胭脂。如果底色较稠,你

可选用粉状胭脂。颧骨上可抹上与另一种较深的颜色混在一起的胭脂,这样的效果更好。

• **眼影** 有许多种眼影可供选择。只要花很少钱你就能得到许多种颜色:灰色和浅黄色,娇嫩的蓝色和绿色,较深的黄色和鲜艳的粉红色和紫色。另外也可买上金黄色、银灰色和发光色的眼影,涂上它们可使你更增添魅力。使用眼影时要注意与你眼睛的颜色相配,要能反映你的情绪,要给你的服饰增添光彩。如果你发现乳液状的眼影往下流,你可以抹一点透明的、非常细的粉状胭脂以防止它流淌。

• **描眼膏** 描上好的眼圈墨,既能使眼圈轮廓清晰,又能取得温情脉脉、神秘莫测的效果。你应该置备一把削铅笔刀,但一定要注意,铅笔头一定要磨圆,以免碰伤眼睛周围非常柔嫩的皮肤。使用液体描眼膏会使眼圈轮廓更明显。你可以试着抹各种颜色,直到你觉得满意为止,当然黑颜色是用处最大的一种。

• **睫毛油** 许多妇女喜欢用细棍蘸液体的睫毛油来美化睫毛,因为它比固体状的睫毛油好处理,不会弄得一塌糊涂。你如果使用较稠的睫毛油,一定要有一把睫毛梳,来除掉抹错了地方的睫毛油。如果使用得当,普通的睫毛油就能使你的睫毛显得更长,更富神韵。有时候为了取得强烈的效果,或是为了

好玩,你可能会试试假睫毛。把假睫毛按在恰当的位置不是一件容易的事,需要多次实践才会成功。如果假睫毛的位置安放不当,看起来会非常别扭,效果会适得其反。假睫毛的尖会卷曲,并且有时会在不适当的场合掉下来使你非常尴尬。因此,倒不如使用卷睫毛器,配合用上较多的睫毛油来得方便、安全。

· **小镊子** 要处理眉毛,最重要的东西就是一把好的小镊子。你可用镊子拔掉长得参差不齐的眉毛,从而使眼眉保持你所喜欢的形状。使用软的棕色铅笔可以使眉毛颜色变深。但是要注意不要画到皮肤上去。皮肤上画上颜色会显得很不自在。

图 2-2 和图 2-3 这两幅照片对照显示通过熟练的化妆艺术可以使一张原本好看的脸变得明艳照人,更上一层楼。图中的模特儿面貌姣好,但皮肤

还有些不尽如人意,尤其是下巴部分。她的眼睫毛有点太细,眼睛不算大,因此应当让眼睛富有深度。下图是化妆过后的照片。模特儿面部皮肤显得娇嫩,白里透红;眼睛显得生动、活泼,炯炯有神。

图 2-4 在开始抹底色前 5 分钟,先在脸上涂上一层薄薄的润湿剂,这能使色彩涂得均匀。使用一小块稍有一点潮湿的海绵,或用手指来抹底色。

图 2-5 把底色点在额头上、眼皮上,眼睛周围,面颊和下巴上。轻轻地、迅速地拍击皮肤,把底色在皮肤上涂匀。不要把此液体揉入皮肤,它会堵塞毛孔。

图 2-6 给脖子上上底色,一直到锁骨为上。最后取一张纸巾,将其轻轻盖在脸上,纸巾能吸掉多余的底色。然后低下头,摇头以使纸巾落下。

如果你的肤色很好,可以不上底色。但是,即使是最漂亮的皮肤,也免不了会有些斑斑点点,涂上底色能使你的皮肤更完美。底色的种类很多,有液

体状的、胶状的、乳液状的、棍状固体的和饼状固体的。底色应当越浅越好,应当让人看不出来你上过底色。底色涂得太深,面孔会显得老。皮肤的最佳状态应该显得健康而又生意盎然。选择底色的颜色非常重要,应当尽可能地接近你的皮肤的颜色,以免在下巴那儿出现不协调的分界线。购买前要仔细挑选,可用柜台上的样品试试,确定了你所需要的颜色再购买。最理想的是在脸上直接试验,而不是用手背作试验,因为手背的皮肤和脸部的皮肤在颜色上是有差异的,有时差异还相当大。应当在白天的自然光下观察效果,而不要在店里的人造光下来观察效果,因为人造光下看到的效果不是太真实的。搽底色时,可搽在脸的中心,少搽一些,然后用稍有一点湿的小块海绵将其均匀地抹到脸的其余部位。要由下往上,由里向外将底色抹开。在接近头发和下巴的地方要用指尖细细擦拭,要使这两个地方看不出明显的交界,也不要让头发

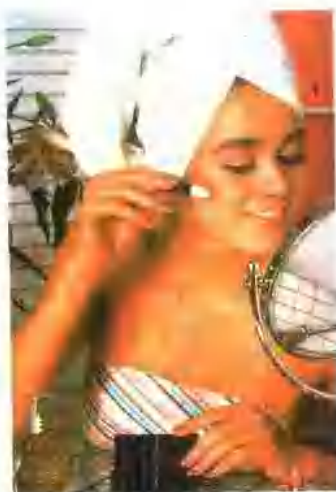


沾上底色。如果皮肤上有斑点或粉刺,可使用粉底霜将其遮盖,轻轻抹上一点,然后把它揉开,使这一点与其它部分的皮肤颜色保持一致。

胭脂和扑粉

一旦你用了胭脂以后,你就会意识到,它在化妆艺术中起着非常重要的作用。它能在色彩上,甚至在脸形上使你的容貌增色。仔细使用胭脂能使你的容貌处于最佳状态。胶状的胭脂应该在上完润湿剂后再抹,不要加粉,否则会破坏胶状胭脂晶莹透明的特性。乳液状胭脂应上在润湿剂或底色的上面,然后再上扑粉。粉状胭脂应该抹在扑粉的上面。胶状和乳液状胭脂可以先点在脸上,用指尖涂匀;粉质胭脂可用刷子刷到脸上。要想找到适合于你的胭脂颜色,可在自己脸上轻轻按一下,被按的地方显出的红色就是最适合你的颜色,按那个颜色比照选择胭脂即可。假如你的皮肤很白净,你可先用浅桃红色或乳白色,这会使你面部容光焕发。如果你皮肤较黑,或皮肤被太阳晒成黄棕色,可选择金黄色,别人都会对你刮目相看,尤其是晚上效果更好。

确定在什么地方抹胭脂,什么地方抹得最亮,是非常重要的。一张心形的脸,应把颧骨处抹得最亮。胭脂从颧骨下面开始抹,一直向上抹到耳朵顶部的部位。如果下巴比较尖,可在下巴尖端抹上胭脂,并在稍靠上一点的地方的两边抹得亮一点。椭圆形的脸,色彩只要稍



微作些变化,强调一下颧骨就行。圆脸会显得太丰满,可以在下巴、面颊和眉骨上方作一些色彩调整,这样就能使圆脸显得瘦长一点。要想减少鼻子的宽度,只要把鼻尖和鼻子的两边抹得亮一点就行。如果脸孔太方,可在从下巴到面颊的地

方,还有在太阳穴附近进行色彩调整,就能缓解方形脸孔的生硬轮廓。

图2-7 胭脂能彻底改变你的脸型。图中模特儿正在抹胭脂,使脸显得瘦长,同时强调颧骨并使他的脸看上去容光焕发。

图 2-8 图中模特儿正在下巴上抹胭脂,以便轮廓更鲜明。

抹扑粉的最好方法是使用粗的软毛刷子。抹上细细的半透明的粉能够使脸看起来象缎子似地光滑,并且能遮盖住底色没有盖住的脸边角上的瑕疵。

图 2-10 图中的模特儿正在进行面颊化妆。

调整脸型

• **前额** 如果前额高或宽,最好是用改变发型的方法来加以掩饰,但是恰当的化妆也能有所帮助。请选用玫瑰红的胭脂,在太阳穴和头发线的下面一直延续到眼睛的地方让胭脂的色彩显得有明显的层次变化。抹的时候要轻,要避免出现硬线

条。并且要小心,不要让胭脂沾到头发上去,还要注意抹匀。

• **鼻子** 如果想使鼻梁变窄,只要用棕色从眉毛开始沿着鼻子的侧面向下画一条细线,画到与眼睛的外眼角相平时停止便可。仔细将此线抹匀。要想使鼻子看起来更秀气,只要将此线延长,直至鼻子底部的鼻孔上面,仔细将此线抹匀。如果鼻子太扁平,可在鼻子两边和鼻孔周围涂上浅棕色,在鼻子中间用白粉画一条细线,再将其仔细抹匀。如果要想使鼻孔看起来小一点,则用描眼膏的笔蘸一些棕色在鼻孔的两边细细地画一条半月形的线,鼻孔那里应画得最粗、颜色最深。一定要仔细揉匀这条线,要不露痕迹。

• **下巴** 如果下巴的轮廓太生

硬,或是下巴向后削,可在下巴顶端抹一些乳白色的粉,细细抹匀,这一块就会显得最亮,达到校正的效果。如果下巴太尖,可在两边的嘴角涂上白粉,先不要抹匀,再在下巴的顶端抹一点棕色粉,然后从棕色粉开始,将其抹开,与另外两点的白粉一起抹匀。

• **脸颊** 如果脸太宽,可在最宽部分抹上棕色粉,从脸颊一直抹到下巴骨。上面从眼睛的中线平行的地方开始,向耳朵尖的方向倾斜,仔细抹匀。然后用白粉抹在颧骨上方,从外眼角开始到头发线的地方。刷粉时要上下刷,再往外扩展,一直到耳朵尖那儿为止。然后仔细抹匀。

• **眼睛** 当你与人交往时,眼睛总是给人第一个,也是最重要的印象。眼睛最善于表





达人的性格特征与内涵。当你化妆时，你总喜欢在眼睛上多花些工夫，在化妆眼睛时需要格外小心与熟练的操作。眼睛化妆得好能使你温情脉脉，更具魅力。我们从眼影开始。一定要把刷子和其它化妆工具弄清洁以免对眼睛造成伤害或引起感染。最常用的眼影是粉块，也有粉状、乳液状、膏状、棍状和笔状的眼影。粉块只要用刷子，或是用包有海绵头的小棍就能很方便地使用。粉状眼影色彩鲜艳明快，但必须在小棍的海绵头上先弄湿才能沾起来。乳液状和膏状眼影最好用指尖将其抹匀，使之适合你所需的形状。如果用笔状眼影，可先画一个你所需的形状的轮廓，再用指尖抹匀，然后在眉毛下和眼睛外角的颧骨上抹些亮色。

下一步是勾眼线。在靠近眼睫毛的地方小心地画一条细线，要画在上睫毛的上边、下睫毛的下边，再在眼卷周围涂上眼圈墨。然后上睫毛油。不管



你使用哪种睫毛油，多花些时间效果总是更好一些。先浅浅地涂一次，待其干后再涂，这样反复几次，就会涂得厚一些，效果要好得多。小心地把上睫毛油的棍顺着上睫毛的方向把睫毛往上压，再顺着下睫毛的方向往下压，如果睫毛油沾在眼皮上，可用湿的棉花球擦掉，如果眼睫毛上有的地方抹油太多，可用睫毛刷除掉。

下一步刷刷眉毛，先往上刷，然后再把它刷回到原来的形状。如果发现有几根眉毛长

在不是你所希望的地方，可用小镊子将其拔掉。可先将眉毛的周围绷紧，然后用镊子顺其生长方向干净利索地使劲拔下。用眉笔轻轻在眉毛上画几下能加深眉毛的颜色，然后再刷一下，去掉眉笔画过的痕迹。

使用睫毛油能使睫毛显得更长、更黑，并且更加华贵。睫毛棍很容易使用。浅浅地涂一层，干了以后再涂，这样涂几层效果更好（见图 2-13）。

涂眼影

- 黑眼睛可涂红紫色、玫瑰红色、银灰色的综合色；嫩黄色、米色和金色的综合色；象牙色、海军蓝和天蓝色的综合色。
- 淡褐色眼睛可涂浅棕色、古铜色和铁锈色的综合色；淡粉色、淡紫色和紫红色的综合色；扁桃棕色、银灰色和土黄色的综合色。
- 棕色眼睛可涂灰蓝色、淡紫色和葡萄紫色的综合色；淡红色、橙黄色和深玫瑰色的综合色；淡金黄色、砖红色和中棕色的综合色。
- 蓝灰色眼睛可涂粉紫色、红紫色和桃红色的综合色；白色、浅灰紫色和深灰色的综合色；白色、玉绿色和烟蓝色的综合色。

图 2-14 滴入眼药水缓解眼睛酸疼或充血。

图 2-15 用很细的半透明粉剂修饰眼区。

图 2-16 在下眼皮里面下睫毛的上面用铅笔勾眼线。

图 2-17 用有海绵头的棍在上眼皮上抹上浅棕色。

图 2-18 用柔和的象牙白色画在眉毛线上，以增加明暗度。

图 2-19 用睫毛油棍上睫毛油。

图 2-20 用铅笔轻轻地、小心地勾画眉毛线。

图 2-21 用小刷子将眉毛往上刷，使其呈和缓的弧形。



调整眼型



在进行眼部化妆之前,如果有必要,应先上些底色,这样可以遮住眼影盖不住的瑕疵。用指尖将此底色抹匀。然后薄薄地上一层半透明扑粉,再用小刷子把多余的粉刷掉。用眼圈墨在眼圈的下部画线,以烘托眼白的亮度。现在你可准备涂你所选择的眼影。如果要使眼睛轮廓鲜明,形状可人且有深度,那就最好涂两次。技巧地使用眼影可调整你的眼睛形状。

- **小眼睛** 如果你眼睛较小,可用刷子在眼睫毛上方刷一些浅颜色的粉状眼影。在外眼角处要涂颜色较深一点的眼影粉。眼睛的内角不要用深色,涂上深色后会使你的眼睛看起来更小。再用浅灰色铅笔在眼睛的下面勾线,这样眼睛就会显得大了。
- **两眼间距离太大** 用小的胭脂刷,蘸一些比你皮肤略深的粉,抹在眼睛与鼻梁之间的地方。再沿着鼻子往下刷,然后抹匀。在眉毛的外侧抹一些中性亮色,在眼皮的折皱处涂上眼影,在靠近鼻子的眼睛内角处要稍深一些。最后在眼睛的外角刷一些浅颜色的无光泽眼影粉。
- **杏仁眼** 在眉骨上刷上一些浅色眼影粉。在眼皮上抹上较深的眼影粉。用黑色或棕色勾眼圈笔在眼圈的下部勾线。如果你的眼睛是蓝色的,可用蓝眼圈笔勾线。
- **两眼间距离太小** 在眼睛的

内角抹一些灰白色,将其小心抹匀于鼻子两边,这样看起来两眼之间的距离会加大。再在眼眉骨的外角抹一些深色眼影,然后向上,向外将其抹匀。然后在眼睛的下圈用黑眼圈笔勾线。

- **鼓眼睛** 在整个上眼皮上涂上中等或深色眼影。切不可使用白霜型眼影或亮色,因为这会突出你已经很明显的眉骨,并使你的眼睛显得更加鼓。在下眼圈用眼圈笔勾线。把眼睫毛卷弯,或是仅在中间的睫毛上涂睫毛油。
- **深眼窝** 要想使深眼窝显得不那么明显,可在眼脸上抹一些浅粉色或米色眼影,一直抹到眼皮的折皱处。然后在眉骨上抹一种中等色彩的眼影,并将它抹匀在眉毛里。在眼皮的折皱处抹上烟色的眼影,再用黑色或棕色眼圈笔在眼圈的下缘勾线。
- **向下倾斜的眼睛** 从眼睛的内角开始,抹一种中等色彩的眼影,再往上,往外扩展,直到眼眉线为止。眼睑的外角不可涂任何颜色。然后用灰褐色或中棕色眼影在自己的眼皮折皱处稍高一点的地方画一条线。把睫毛往后卷,并在睫毛上仔细地涂一些睫毛油,可以帮助校正向下倾斜的眼睛。
- **圆眼睛** 选择一种深色眼影,从眼睛的内角开始抹,然后向斜上方,朝着眉毛外角的方向将眼影抹匀。颜色要从眼角到眉毛的外角逐渐变浅。在下眼皮上抹一些较浅的眼影,然后将颜色往外,往上抹匀。然后再在眉毛线附近抹上灰白色。