

美容诀窍

10分钟 12步

优雅

快捷

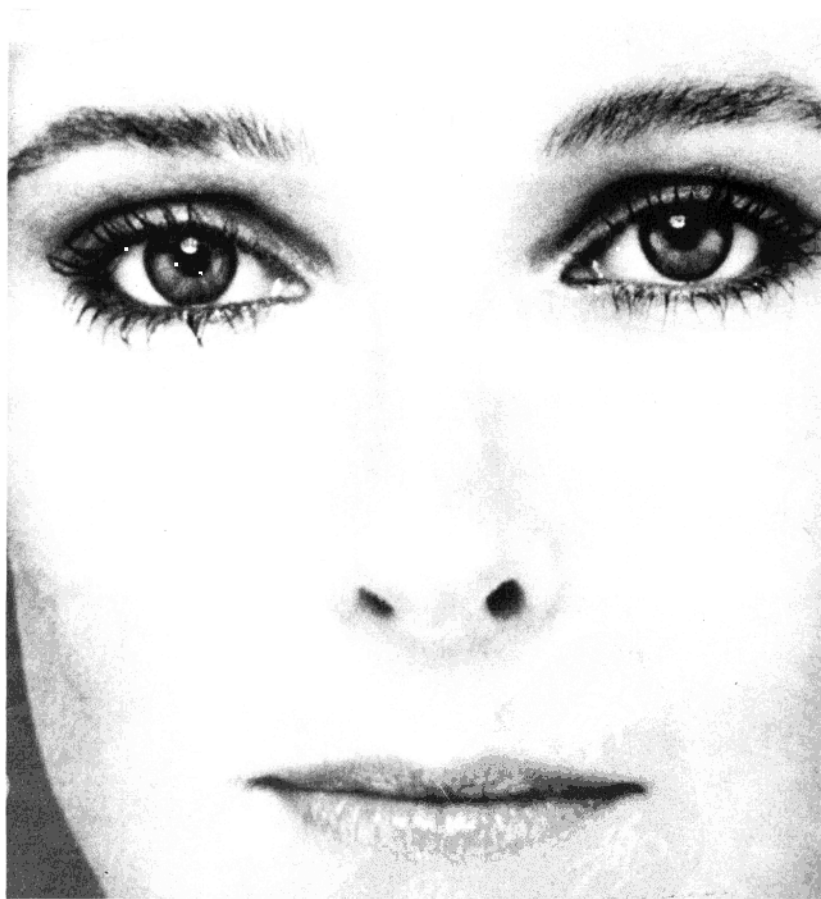
[美] 艾密·格里妮 著 朱丽纹 译



轻工业出版社



图1 化妆前



(2) 化妆后



图3 猜猜看谁的眼睛



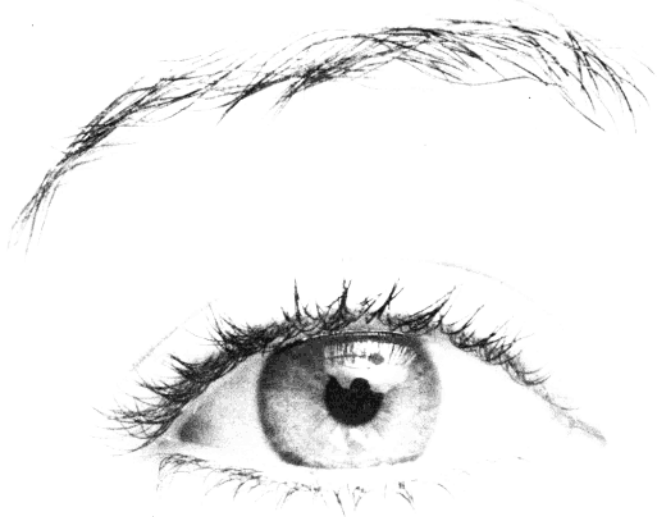


图4 (1) 化妆前

图5 (1) 化妆前





(2) 化妆后

(2) 化妆后



内 容 介 绍

《美容诀窍》一书是为各阶层积极工作活跃的妇女而作，她们是时间极其宝贵的正派妇女——需要外表优美、漂亮而又不需用化妆方法来改变其面容。这里的关键是需要单纯的雅致。

艾密·格里妮 (Amy Greene) 在此说明了任何妇女显露其潜在魅力的方法，而且不论其以前是否使用过化妆品，教会她取得适合其生活方式与外表的真实且更引人注目的容貌的方法。本书分一章专门叙述面部每一不同部位，并提供敷用化妆品基本要点方面的每一实际操作的说明：

皮肤——正确地除掉化妆品的洁净与漂洗皮肤的方法；无论皮肤是否红润或灰黄，是否长有雀斑或瑕疵点时，调和皮肤色调的方法，并取得光洁的、不留修饰痕迹而又最具保养皮肤价值的方法。

面颊——使用胭脂或香粉 (blush)，从而使您容貌健康而不失粗丑的方法。

眼睛——掩蔽黑眼圈与下垂的皱眼睑的方法。对特殊的眼型使用眼睑膏的方法。修饰眉毛使容貌更漂亮的方法。使用睫毛油，使每一根眼睫毛都能涂上油而又不相互粘连在一起的方法。

嘴唇——选用合适的唇膏颜色或决定何时可不涂唇膏的方法。使用色彩与光泽以弥补嘴型不完整缺陷的方法。

此外，还介绍了12步骤快捷化妆法——或当你酣睡过度

而又急需去参加一次聚会时如何使容貌姣美的方法。

本书每一页上均有醒目的标示与线条图，清楚地说明每一化妆步骤，从而使初学者能够获得一次成功，而使有经验者发现一套崭新的化妆技术。

《美容诀窍》是每一位渴求打扮、修饰自己、并确信能够展示自己最佳容貌的妇女的参考手册、指导书与佳友。

本书作者艾密·格里妮——是一位充满活力、严肃的女性——曾任美国Glamour & McCall's杂志的美容编辑（她在该杂志上介绍过Candice Bergen, Ali MacGraw, Lisa Palmer, Jean Shrimpton与Cheryl Tiegs等一些模特儿）并发明了美容术(makeover)。她在世界各地完成了多项美容术，并担任了许多主要广告公司的美容顾问，并且她是支持创办Beauty Checkers美容院以及获得非凡成功的纽约Henri Bendel、南迈阿密Bloomingdale's与菲尼克斯城Diamond's美容沙龙的推动者。

前 言

艾密·格里妮在担任Glamour杂志明星般的美容编辑时，开始创造奇妙的美容术。在她的文章中她对美容术进行了大量的宣传，她先后用大量的照片证明，使用正确的化妆方法能够得到近乎奇迹般的效果。

自然，这是一个光辉的突破性的概念——这为艾密在美容界赢得了独一无二的显耀地位，并最终引荐她进入了Bendel's美容沙龙——它已经成为我们久负盛名的Beauty Checkers'美容院的国内基地。

创办Beauty Checkers'美容院的设想是艾密所编美容杂志的自然延伸。该美容院举办表演会及妇女美容化妆讲授班。从本书中您将发现，她的美容化妆方法条理清楚、简明而又完整。由于《美容诀窍》一书确是一本十分简单明了的美容手册，并确实证明是一种非常有意义的诀窍，已使艾密成为我们Bendel's美容沙龙的一位挚友。

杰拉尔丁·斯特茨 (Geraldine Stutz)

1985年5月纽约

导 言

自古以来，女士们就为她们所见到的美容方法所吸引，又为不能获得她们理想的美容方法而懊丧失望。在过去的15年中，在纽约 Henri Bendel 美容沙龙 Beauty Checkers 美容院，我已经表演过女士们正确地运用她们随身携带的化妆品，就确实能获得理想的美容效果。《美容诀窍》一书是 Beauty Checkers 美容院的活 动合乎逻辑的延伸。应各方面的要求，您终于可以把“我”请进您府上了。

正确应用美容术，您将发现一切会显得十分贴切。化妆方法是简单易懂的。要坚持努力使这些化妆方法成为您日常的化妆方法。化妆术与烹饪术十分相似：没有什么奥妙，基本的要素通常是相同的。

《美容诀窍》一书提供了条理清楚、简明而非强制、混杂或过分戏剧性的美容知识与建议。如同一位 Beauty Checkers 美容院顾客一样，当阅读了本书以后，您将确切知道如何使您在生活中每一天都显得容光焕发。

艾密·格里妮 (Amy Greene)

1985年5月纽约

感 谢

在本书开始前，我必须回顾我在Glamour杂志社的那些年份，我为该杂志开辟了“美容术”的栏目。没有Conde' Nast的S. I. Newhouse、Alexander Lieberman以及Kathleen Casey的准许，这一栏目不可能建立起来，以后我成为Glamour杂志的主编。他们给予我专业发展的可能。

纽约Henri Bendel美容沙龙在15年前使Beauty Cheekers美容院——美容化妆活动中心——成为一种现实。没有我32年的老朋友与真正的绅士Sammy Davis Jr. 的慷慨帮助，该美容院也绝不可能诞生。我另一位不可少的朋友、顾问与力量的支柱，过去是，现在仍然是Geraldine Stutz——Henri Bendel美容院主席以及现在始终是最大的化妆品零售商。

我应当把Beauty Cheekers美容院取得持续不断的进步归功于我们全体工作人员的忠诚、技巧、努力工作与敏感性。

由于《美容诀窍》一书，美容术有了一个完整的内容。我们再次出版此书，本次为硬封面版（并供作微型辑本）。对本版的设计，我要感谢萨密特图书出版公司（Summit Books）诸位卓越的专家——富有想象力与热情的书籍副出版者Wendy Nicholson；真正的书籍出版者Jim Siberman；以及我敬爱的编辑Heene Smith，由于她的奇特才能而开创了本书，她具有卓越的语言感受能力。

由衷地感谢我们杰出的艺术家L. Weisberg，她始终勇敢

地担负起我们要求她所做的一切工作。

感谢我们的“前、后台明星” Lisa Palmer，她的幽默感与雅致是无双的。

感谢我们的皮肤学教授Mark Podwal博士的帮助。

感谢Ruth Pomerance 无休止地在黑暗、满是灰尘的电影剧照档案馆内进行探索研究。

还要感谢Molly Pomerance表现出来的无价的忍耐心，发掘每一份潜力的能力，令人敬仰的英语知识，全面承担本书的版本设计以及深厚的持久友谊。

最后，我要感谢我的艺术指导与最亲密的朋友Miki Denhof，她赋予了《美容诀窍》一书独特的艺术想象力。以其丰富的修养、技巧与经验，通过她不倦地工作，终于使本书得以完成。

真幸运，她们全体构成了我生活的一个完整部分。

目 录

一、您的面部化妆	1
二、皮肤	3
(一) 特殊应用	3
(二) 皮肤化妆用品	4
(三) 清洗与保养	5
(四) 清洗与保养：缜密的经验	6
(五) 皮肤色调：红润或灰黄	13
(六) 减轻皮肤瑕疵的方法	15
(七) 今天的皮肤——明天的皱纹	17
三、面颊	19
(一) 面颊化妆用品	20
(二) 描画轮廓法/ 描影法—— 一个指导思想错误的概念	20
(三) 胭脂与红粉——上色的笔触手法	21
(四) 松散香粉——被忘却的化妆品	26
四、眼睛	30
(一) 眼睛化妆用品	31
(二) 唯有熊猫才有的——黑眼圈	33
(三) 视幻觉	35
(四) 眼睛化妆诀窍14点	43
(五) 接触镜配戴者的眼睛化妆秘诀	48
(六) 有关睫毛油的常识	49
(七) 眉毛——一堆莽丛	53
(八) 眼镜——男人们的确取笑戴眼镜的姑娘	56

五、嘴唇	60
(一) 嘴唇化妆用品	60
(二) 嘴唇的潜力	62
(三) 警告性的肌理组织	62
(四) 观察您的嘴唇颜色	65
(五) 嘴唇化妆技术提示	68
(六) 嘴唇化妆诀窍	69
六、头发	73
(一) 最大的烦恼事	74
(二) 日常生活规则	75
(三) 头发疑难问题的根源	76
(四) 头发脱落	76
(五) 发型	77
(六) 染发	80
(七) 旅行时的头发护理	83
(八) 头发污染问题	84
(九) 护发药剂与洗液	85
七、化妆用具	88
(一) 基本的化妆用具与化妆品	88
(二) 药柜或化妆台备用化妆用具	89
(三) 手提包内备用化妆用具	90
(四) 夜用手提包内备用化妆品	91
(五) 旅行用具箱备用化妆品	91
(六) 何时更换您的化妆用具	91
八、艾密·格里妮提出的完备的禁忌事项一览表	94
九、10分钟12步骤快捷化妆法	96
十、艾密·格里妮化妆术语汇编	102

一、您的面部化妆

方法初步

您只有10分钟时间。今天早晨，您预定要参加第一次董事会会议。您照着镜子，看到了什么？当然不会是波提切利（Botticelli）笔下的维纳斯。

“来吧！情况还不怎么糟糕。但现在，我们得按每一分钟计算”。

（1）第一件要做的事情：用温水喷淋您的面部。

（2）湿润面部。您过去是否知道，您应当经常使用润肤剂以保持面部湿润吗？

（3）使面部皮肤色调中和化——降低灰黄或红色色调与自然缺陷。细微斑点去除效力尤大。

（4）涂敷底霜——滋润皮肤肌理组织。

（5）涂敷暗色隐蔽霜（Darkness Concealer）——在您需要涂敷的任何部位使用。

（6）涂上睫毛油——一种基本的眼睛化妆品。

（7）整个面部扑上香粉——使涂敷上的每一种化妆品能保持数小时。

（8）涂敷胭脂红粉——使之吸入面颊，使颊骨增色。立即使您容光焕发。

（9）涂上唇膏——笑一下，或许是今天第一次微笑。

（10）向前弯下身，梳理头发——使之恢复生气活力。

看起来似乎繁琐一点。不过应该承认：您不是确实美观

一些了吗？而且您甚至还富裕了几分钟！

以上全部化妆基本步骤与化妆技术的详细说明，请参阅下文。



图 6 日用化妆必需品