

MEIRONGHUFUMIHUA

可馨 编

紅粉佳人

请相信你会妩媚动人

美容护肤秘法

■ 俏丽高雅

■ 红粉佳人的化妆秘法
■ 风情万种的浓妆与淡妆
■ 美容护肤问题解答

成都出版社

美容护肤秘法

可馨 编

Mei Rong Hu Fu Mi Fa

MEIRONGHUFUMIFA



成都出版社



美容护肤秘法

作 者:可 馨 编
责任编辑:席维中
封面设计:文绍安 王 毅
版式设计:文绍安

出版发行:成都出版社
地 址:中国·成都市西一路北一段百花苑
邮政编码:610072
电话号码:(028)7750821
经 销:新华书店
制 版:康达印务公司
印 刷:四川省制版印刷中心
版 次:1996年4月第1版
印 次:1996年4月第1次印刷
开 本:787×1092mm 1/16
印 张:7
字 数:60千
印 数:1—15000册
书 号:ISBN7-80575-988-X/R·43
定 价:29.80元

(版权所有,翻印必究)

美容护肤

你必须认识的基础美容护肤之基础

美容是始于洗脸、终于洗脸

- 早晨的护肤 (7)
- 晚上的护肤 (10)
- 化妆水的使用方法 (8)
- 敷脸与按摩面部的秘法 (10)
- 利用油性膜保护水份的方法 (12)
- 各种脸部皮肤的护肤方法 (13)
- 一天中的护肤重点 (14)

你必须认识熟悉的

女性化妆基础

- 双色腮红的正确使用方法 (38)
- 腮红种类与使用方法 (39)
- 唇部化妆 (40)
- 利用口红的画法与颜色来表现脸部印象 (41)
- 怎样画唇形 (42)
- 涂抹口红的程序及修唇线 (43)
- 口红的种类与用法 (44)
- 不脱落口红的涂抹法 (46)
- 混合口红的调制法 (46)

- 化妆应先了解自己的脸部比例 (16)
- 涂抹粉底的正确方法 (18)
- 眼部化妆 (20)
- 眼影的画法 (21)
- 眼影刷的运用与眼线画法图解 (22)
- 眼线、睫毛夹及睫毛膏的用法 (23)
- 眼影的种类与各种参考画法 (24)
- 眉部化妆 (32)
- 各类眉毛的画法及其含意 (33)
- 修眉的方法 (34)
- 眉毛化妆技巧 (35)
- 脸部化妆 (36)
- 腮红的位置与形状可改变表情 (37)
- 腮红的色彩改变给人的印象 (38)



谁都可以成为一个美丽的女人

女性化妆应用

- 一般人的十五分钟化妆为标准化妆法 (49)
- 早上起床赶时间的紧急处理法 (51)
- 茶余饭后或办公室里快速补妆法 (52)
- 淡妆与浓妆 (53)
- 眉、眼、唇、皮肤、脸部、鼻淡妆浓妆比较 (54)

当你实施护肤化妆时或许有很多.....

护肤美容问题解答

- 如何做好近似皮肤的化妆 (56)
- 让你更有女人味的化妆秘法 (57)
- 与发型结合,产生优雅秀丽气质的化妆 (58)
- 展现北方古典风采的化妆 (59)
- 以无光的金黄色完成的化妆 (59)
- 呈现朴素往日化妆色调 (60)
- 金黄色表现亮丽的化妆 (60)
 - 夏日里最迷人的化妆 (61)
 - 魅力十足的粉红色化妆 (61)
 - 表现冷艳优雅气质的化妆 (62)
 - 楚楚动人的柔和化妆表现 (62)
 - 女性精细化妆参考(一)
- 我想给人以年轻、不化妆和华而不俗的印象(63)
 - 女性精细化妆参考(二)
- 我今天想给人以端庄娴静稍显成熟的印象(64)
 - 关于脸型 (66)
 - 关于唇形 (68)
 - 关于眼形 (70)
- 皮肤问题的处理方式 (72)
- 各种肤质的化妆法 (73)
 - 中性肤质的化妆 (74)
 - 油性肤质的化妆 (75)
 - 干性肤质的化妆 (76)
 - 混合型肤质的化妆 (77)
- 气色不佳与各类皮肤的化妆秘法 (78)
- 如何辨别皮肤类别的补充 (79)
- 四季皮肤保养 (80)
- 黑斑与雀斑 (82)
- 关于面肤的方方面面 (83)
- 按摩与按摩的两种方法 (85)
- 化妆用品介绍 (90)
- 常见化妆美容 50 问与答 (96)



你必须认识的基础美容化妆之基础

美容是始于洗脸 终于洗脸

用水洗脸及身体是美容的基本。

卸妆后须彻底洗脸，此时只要用洗面皂即可充分洗净汗水、皮脂及灰尘。碱性洗面皂最具洗净效果，酸性则洗净力弱却不伤肌肤，故请依自己的肌肤选择合适的洗面皂。此外，睡觉时空气中的污垢附着于肌肤上，会变成脂溶性，所以早上洗脸时若加上卸妆的步骤，则可使你在上妆时更得心应手。



用温热水 与冷水交互 冲洗

- 别忘了拍打脸部
- 用双手把洗面剂揉出泡沫



洗面剂残留在脸上易形成问题，故彻底冲洗是洗脸的基本原则，最理想的方法是以四度左右的温水与冷水交互冲



洗。首先以温水打开毛细孔，再用冷水使其收缩，以促进肌肤的新陈代谢；冲洗后别忘了用双手拍打肌肤，但绝不可用



毛巾用力擦脸，尤其是旧毛巾更易伤害肌肤；最好使用吸水性佳的长毛巾轻拍脸部以吸去水份。



用双手搓出泡沫，当大泡沫变成小泡沫，即可用手洗脸。



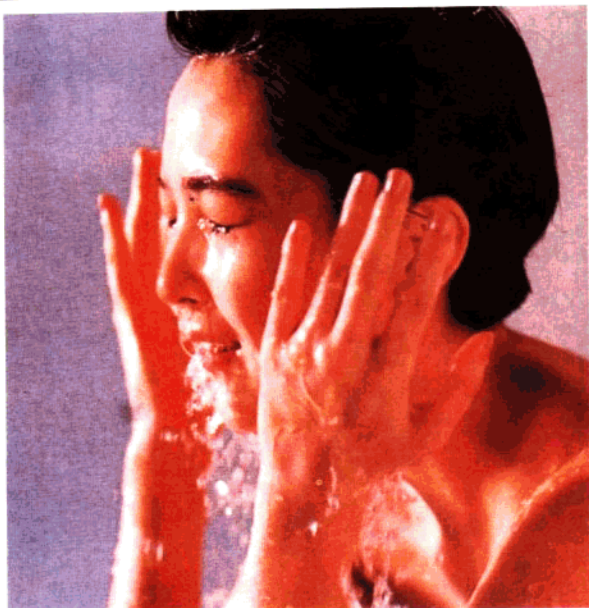
洗脸后别马上用毛巾擦脸，先用双手拍脸，可促进肌肤的新陈代谢。

用拍打方式 来补充肌肤的 水份

- 选用不含酒精的
化妆水
- 大量使用化妆水

肌肤不光滑且小皱纹不断增加，主要原因并非缺乏油份，而是水份不足所致。洗脸后，原本光滑的肌肤会因水份蒸发而有干燥现象，所以应立即以具有保湿效果的化妆水来调整肌肤。最好选用不含酒精的化妆水，因为酒精蒸发时会带走肌肤水份，反而使其变得更干燥，这点务必注意。

林林总总的化妆品中，一般说来，化妆水是最易被用完的。因为我们每天几乎都要用化妆水来拍打脸部，若吝于使用将会造成肌肤的负担，使用时可用手沾化妆水拍打，或用100%的棉花来擦拭。



把化妆水倒入手掌中，数量不宜太少。



双手搓合后，用两只手掌拍打在脸上。



使用加工过的棉花时，宜撕除表面，以免刺激肌肤。



使用里面的棉花时，先用喷雾器把棉花弄湿。

早晨的护肤



化妆水的使用方法



1 依照脸颊中央、太阳穴、颊下的顺序拍打。



2 轻轻拍打嘴唇周围，以补给水份。



3 由鼻子中央往鼻翼拍打。这里最易出现粉刺，宜多拍。



4 额部由中央往外部拍打，皱纹处宜多拍打几次。



5 眼皮非常纤细，把棉花按在眼皮上即可。



6 以W的方式轻轻拍打颈部，借以消除皱纹。

用棉花擦拭化妆水时应把棉花卷在中指，再以有节奏的方式轻拍在脸上；此时绝对不可用摩擦方式。

抹化妆水时须注意脸部肌肉的条纹，且应按照一定顺序由双颊开始一直拍到颈部。

上班疲累时，以沾化妆水的棉花覆在眼上，可补充水份，亦可消除疲劳。



如何使用喷雾器

除了利用化妆水补充水份外，也可使用喷雾器。

将装水的喷雾器对着脸上轻轻一按，即可适度补充水份，对化妆水敏感的人，可采用此方式。

此外在化妆的时候，于脸上铺一张面纸，再用喷雾器喷上水，也可防止脱妆，使化妆保持长久。

利用敷脸 来提高皮肤 的新陈代谢

- 胶膜敷脸的方法
- 敷脸和按摩是消除面部皱纹的有效方式

婴儿的肌肤新陈代谢非常旺盛，每天皆会制造新皮肤；但随着年龄增长新陈代谢会变缓，过了20岁，制造新皮肤的时间是“年龄加28”。

例如你是27岁的话则“ $27 + 28 = 55$ ”，亦即老化的角质会在皮肤表面残留55天，皮肤当然会显得粗糙；不过利用敷脸可促进新陈代谢，防止肌肤老化。

最简单的方式是胶膜敷脸。此种方式也可加强流汗作用，若能浸泡温水的话则效果更佳。

不过采用此法敷脸前后，须拍上大量的化妆水借以补充水份。



1 剪出30公分的胶膜，剪开眼鼻口的部位以方便呼吸。



2 胶膜涂上冷霜，覆在脸上。肌肤敏感的人只须覆上胶膜即可。



3 周围另罩胶膜，防止胶膜滑落。四五分钟后排除老化废物。



敷脸前，先用热毛巾闷2—3分钟。

敷脸是夜晚 皮肤护理的 最佳方式



眼尾产生皱纹时，用左手拉住眼尾皮肤，再用右手中指以八字形的方式按摩它。



用左手的手指指腹按摩额头，可防止皱纹的产生。



由嘴角中央朝外侧按摩，可防止嘴唇松弛。

夜晚的护肤

敷脸与按摩面部的秘法

○选择适宜的敷脸方式

○顺着肌纹进行按摩

敷脸的效果在于可除去毛细孔的污垢、促进血液循环、滋润肌肤。市面上出售的敷脸剂分为剥落型及冲洗型；剥落型的脱脂效果极佳，而且可除去脸上细毛。

敷脸的时间以夜间为宜，健康的肌肤则每周1~2次即可。

敷面与按摩都是为了提高新陈代谢，但按摩时若不顺着肌纹反而易形成皱纹。自己按摩时应避免刺激肌肤，以一定的方向由里往外，由上往下来进行，按摩霜应选用干爽型避免太油腻。

冲洗方式

剥落方式



由脸颊开始涂起并涂得稍厚，其他部位则均匀的涂抹，完全干燥后由上往下慢慢撕除。

选择易涂抹的敷面剂，冲洗时用温水与冷水交互冲洗，更可达到收缩肌肤的效果。

认真卸妆 彻底清除毛细孔污垢

○毛细孔污垢清除方法

○面纸的正确用法

脸部的T字型地带最易形成问题，尤其是鼻头的皮脂分泌旺盛，最容易积聚污垢形成粉刺。

故敷脸前最好用蒸气蒸脸，使毛细孔彻底打开，才可利用卸妆彻底消除毛细孔的污垢。



1 首先彻底卸妆并冲洗干净，敷脸前须彻底除去脂溶性污垢。



3 撕除型的敷面剂较能消除毛细孔的污垢，不过撕除时易伤及皮肤。



4 最后的步骤是洗脸，然后拍上大量的化妆水来收敛毛细孔。



2 把脸凑进装满热水的洗脸盆，利用水蒸气蒸脸，借以打开毛细孔。



1 首先将面纸折成三角形。



2 包住整个手掌，食指、中指夹住另一端，再缠绕中央的3指。

正确的面纸用法



3 用小指按住一端做成四角形，一面弄脏时可换另一面。



4 可先将面纸喷湿以减少肌肤的负担。



利用油性膜 保持水份的方法

○美容液、乳液以及
面霜的使用方法

美容液

近二三年来极受瞩目的美容液是由化妆水浓缩而成，效果优于乳液与面霜，且可迅速渗透入肌肤。选择美容液时应选择易于涂抹的厂牌，并且最好在睡前涂抹化妆水后再涂用美容液。

乳液

以化妆水或美容液滋润肌肤后，须再抹上乳液以防止水份蒸发。乳液可在肌肤表面形成薄膜以保持肌肤水份，涂抹时必须顺着肌纹才能达成效果。

面霜

二十几岁的肌肤如果涂抹过多的油性化妆品，反而易造成问题；因此二十几岁健康的肌肤，在夜晚护肤时只须涂抹乳液，无需用面霜；不过在寒冬肌肤粗糙时，则可在局部涂抹面霜。

选择易与水份混合的乳液



将乳液倒入手中加入适量的水，若易与汗水混合的话则表示易洗净，对肌肤也较不会达成伤害。



在手掌滴2~3滴美容液，擦在最易干燥的皮肤上。用眼罩沾美容液以保养眼睛，此时最好使用眼睛专用的美容液。



各种脸部皮肤的护肤方法

○面疱肌肤/干性皮肤/

油性皮肤/雀斑皮肤

/敏感型皮肤/皱纹皮肤

○早上的护肤

○夜晚的护肤

面疱肌肤

必须彻底洗脸，消除多余的皮脂，且最好以温热的水来冲洗。涂抹化妆水时宜避免涂在面疱上，最理想的方法是用乳液卸妆油拍打在面疱部位，以促进皮脂的排泄，然后再彻底洗脸。沐浴时进行效果更佳。



敏感型

先用温水洗脸，再用冷水拍打，也可用面纸沾水再沾化妆水拍在脸上。此外，用喷雾器补充水份亦是理想的方法，然后再涂上乳液，宜避免使用香味浓馥的化妆品。



干性肌肤

洗脸时绝不可过度搓揉，并用温水与冷水交互冲洗，利用敷面的方法促进新陈代谢，再涂上美容液与乳液。其中美容液应选择干性肌肤专用，使用面霜反而会夺走肌肤的水份，故不宜采用它。早上护肤时也应涂抹美容液，特别是肌肤严重干燥时，最好在早上利用淋浴方式以提高新陈代谢。

一天中的护肤重点



油性肌肤

先将洗面剂在手掌搓揉然后再涂抹脸上，另一种打开毛孔的方法是在脸上覆热毛巾，冲洗时宜用温热的水，然后用化妆水拍打再抹上乳液。此型肌肤的保养要领是于卸妆前须使毛孔充分打开，利用卸妆剂完全清除毛孔的污垢。



雀斑肌肤

其护肤的要领与一般的肌肤同，最主要的就是拍打，可以补充水份、促进新陈代谢，也可使皮肤色素排出体外，应减少接触到紫外线，否则会使色素沉淀加深。此外，也可采用含有维他命C的化妆水。

皱纹肌肤

洗脸后利用拍打的方法补充水份，再涂上乳液以达到保湿效果，尤其是有小皱纹的地方，更应彻底拍打。此外，错误的按摩方法也会造成皱纹，所以顺着肌纹做到正确的按摩。



○早上的护肤

睡眠期间分泌的汗水及油脂也会弄脏整张脸，故早上起床时应用洗面皂彻底洗脸。

洗脸或双重洗脸



化妆水



乳液



化妆

○夜晚的护肤

下班后回到家里，首先须卸妆与洗脸，然后抹上化妆水及乳液。就寝前若感到肌肤油腻则再度洗一次脸，再涂上化妆水与乳液。每周应敷脸1~2次，敷脸后须涂上化妆水与乳液。

双重洗脸



化妆水



敷面



美容液



乳液或面霜

你必须认识熟悉的 女性化妆基础

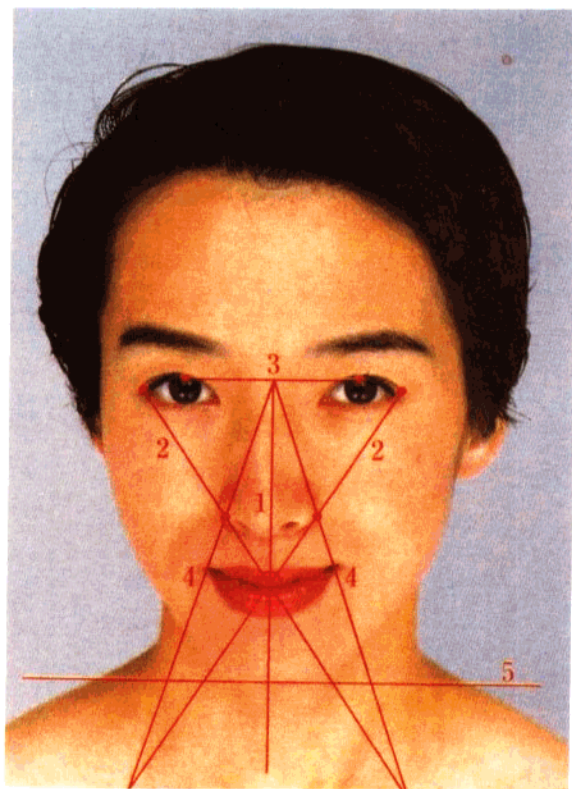
你想在朴实的脸蛋上添增几许妩媚娇柔吗？熟悉化妆用品的使用方法与技巧，乃基础化妆应有的认识；从眼、唇等等部位至整体的化妆重点都融会贯通后，才能表现出自己的个性美。基础化妆占整个化妆的80%以上润滑的皮肤，在化妆时就不会构成问题。即使是平凡的容貌，也可利用基础化妆表现出魅力。



化妆前应先了解自己脸部的比例

○了解脸部比例，选择适合自己化妆的方案

最理想的比例如右图所示①在脸的中心画一条直线。②眼尾与鼻翼画一条直线。③左右眼珠顶点画一条直线。④从①和③的交点画一条连接鼻翼的线。⑤在下颌的前端画一横线。换句话说，②和④的交点位在⑤的线上即为最理想的“维纳斯脸”。



脸部的部位名称



眉间
眉弓骨

太阳穴
颊骨
鼻翼
嘴角

脸部的比例

简易携带的粉底



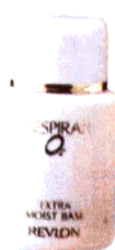
→粉条



↓液体型
粉底



↓液体型粉底



→液体型
粉底



↓乳霜型粉底



→乳霜型
粉底



粉饼可分为液体型、乳霜型、粉饼型。液体型可画出自然的妆；乳霜型适合干燥肌肤使用；粉饼型又分为夏季用及油性肌肤用二种。选购粉饼型最好试着抹在手背上，以选择最适合自己的颜色。



选择粉底品牌的秘法