

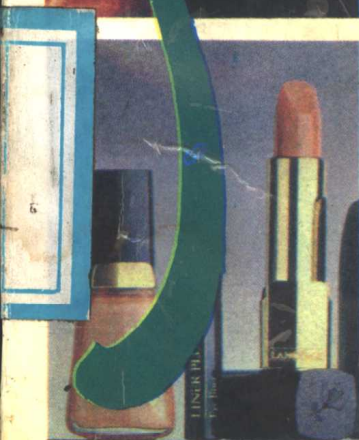
小家庭丛书

XIAOJIATING
CONGSHU

女子十五分钟化妆术

● 夏习锋 编

● 湖南科学技术出版社



● 小家庭丛书

女子十五分钟化妆术

● 夏习锋 编著

● 湖南科学技术出版社

女子十五分钟化妆术

夏习锋 编

责任编辑：汪华

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路3号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷三厂印刷

*

1991年4月第1版第1次印刷

开本：787×1092毫米 1/32 印张：4.75 字数：104,000

印数：1—13,000

ISBN 7—5357—0847—1

TS·57 定价：2.80元

地科 70—041



● 青春妆及其“凤眼”化妆法



● 性感妆及其眼妆用色

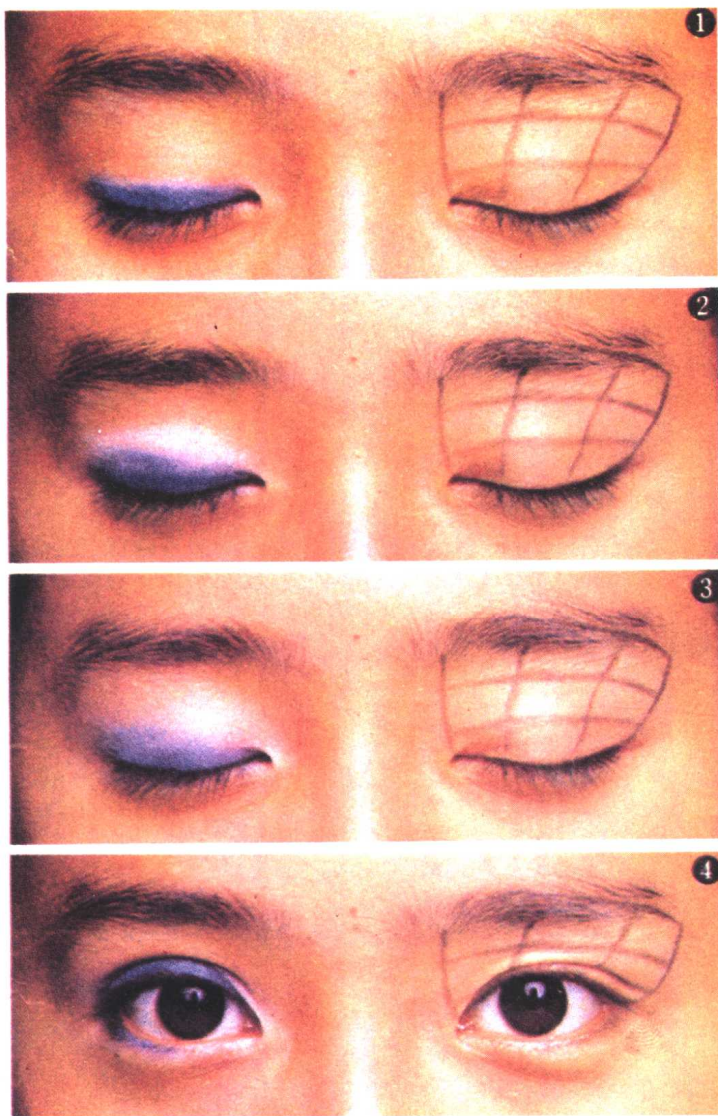


● 双眼皮的
化妆(一)



● 双眼皮的
化妆(二)





● 眼妆用色（一）



● 眼妆用色（二）

前 言

随着社会物质文明的进步，人们都在追求美的生活。化妆，已成为不少人生活中不可缺少的一环。尤其是妙龄少女更希望通过化妆使自己容光焕发、艳丽动人。

然而，化妆不但需要掌握一些基本技巧，还要花费一定的时间。常听到朋友们抱怨，化妆太费时间，早上起来匆匆忙忙要去上班，哪有时间在梳妆台前坐上半个多钟头？现代社会生活节奏加快，花长时间化个妆，有时的确觉得不合算。为了解决这一问题，我们特编了这本小册子，为女性提供快速化妆的方法。

15分钟就能化好一个妆？回答是肯定的。当然，这要掌握一定技巧和各类生活妆的特点。本书就快速化妆术的技巧和特点作了简明的介绍，读者通过阅读本书和自己实践，定能掌握快速化妆的技巧。本书还对快速梳理发型和选配服装作了介绍，以便读者能在面部化妆后，合理梳理发型，配着理想的服装，使自己能以一个整体美观协调的形象出现在家人与朋友面前。

亲爱的姊妹们，就美而论，必须首先注意内在美的培养，保持心境开朗、精神愉快。只有心灵美才能永葆青春，配合现代快速化妆，便能使你的容貌变得更美、更动人。

祝你青春常驻！

编 者

1991年2月

出版说明

全国人口普查资料表明，我国的核心家庭（指由父母和未婚子女两代人组成的家庭）已占总户数的50%以上，并仍有明显增加的趋势。为了满足这一大批“小家庭”的需要，我社特出版《小家庭丛书》，旨在介绍现代家庭生活知识，促进家庭和睦幸福，增添家庭生活乐趣。

本套丛书的选题注重新颖、实用，紧跟现代生活潮流，内容包含衣食住行、卫生保健、伦理道德等各个方面。丛书每册十余万字，文字力求生动活泼，短小精练，并做到编排新颖、图文并茂、印装精美，使其既成为一套有较强可读性和实用性的生活工具书，又成为一种美化家庭的文化装饰。

由于我们水平所限，不足和错误之处还望读者诸君批评指正。

目 录

一、化妆基本步骤	(1)
(一) 妆前洁容	(1)
(二) 涂润肤膏	(1)
(三) 打粉底	(2)
(四) 抹胭脂	(3)
(五) 画眉	(3)
(六) 上眼妆	(3)
(七) 涂口红	(4)
(八) 上粉定妆	(4)
二、常用化妆品及工具	(6)
(一) 常用化妆品	(6)
(二) 常用化妆工具	(8)
三、30种妆型快速化妆法	(12)
1. 少女妆	(12)
2. 晨妆	(12)
3. 晚妆	(13)
4. 日妆	(13)
5. 春秋妆	(14)
6. 冬妆	(14)
7. 古典妆	(15)

8. 名星妆	(15)
9. 淡妆	(16)
10. 浓妆	(16)
11. 工作妆	(17)
12. 约会妆	(17)
13. 舞会妆	(18)
14. 宴会妆	(18)
15. 女性气质妆	(19)
16. 青春妆	(19)
17. 性感妆	(20)
18. 柔美妆	(21)
19. 娇嫩妆	(21)
20. 成熟妆	(22)
21. 自然妆	(22)
22. 文静妆	(23)
23. 少妇妆	(23)
24. 性格妆	(24)
25. 华贵妆	(24)
26. 社交妆	(25)
27. 郊游妆	(25)
28. 假日妆	(26)
29. 运动妆	(26)
30. 日常妆	(27)
四、化妆技巧	(28)
(一) 巧施粉底	(28)
(二) 修眉诀窍	(32)
(三) 眼妆技法	(35)

(四) 颊红涂法	(43)
(五) 巧描口红	(48)
附: 指甲油涂法	(50)
五、 化妆补救 57 法	(52)
六、 快速美发技巧	(76)
(一) 选择理想的发型	(76)
附: 家庭烫发技法	(85)
(二) 发型的护理	(87)
(三) 掌握美发的基本功	(89)
(四) 头发的保养	(92)
(五) 发型图例及制作	(95)
1. 短发 (30 例)	(95)
2. 中长发 (16 例)	(104)
3. 长发 (19 例)	(109)
4. 综合发型 (7 例)	(115)
七、 快速选配服装法	(118)
(一) 选择理想的款式	(118)
(二) 如何选配颜色	(122)
(三) 女性的第二肌肤 ——内衣	(125)
(四) 为您锦上添花的饰物	(127)
(五) 怎样用服装掩饰身体 的缺陷	(138)

一、化妆基本步骤

(一) 妆前洁容

在化妆之前，要先洗脸洁容。洗脸的作用有两个：一是去污，使皮肤清洁；二是给肌肤水分，促进新陈代谢。洗脸最好用冷水，并用优质香皂擦洗。当然，冬天可用温水，但洗后应用浸过冷水的毛巾敷一下。因为冷水可以使皮肤毛孔收缩，达到恢复肤色、细腻皮肤的作用。要注意无论如何不能用太热的水洗脸，否则不但使毛细血管充血，影响化妆用色，而且会使皮肤变得松弛，容易呈现皱纹。洁容后，面部和双手的污垢被清除，有利于妆色的洁净，表现出最佳的化妆效果。

(二) 涂润肤膏

涂润肤膏可以在粉底和面部肌肤之间造成一层薄膜，既可以防止化妆品渗入皮肤，达到保护肌肤的作用，又可以润滑皮肤，有利于粉底的附着，便于化妆和卸妆。

日常化妆用的润肤膏，其种类主要有脂类、霜类和化妆水三种。选用润肤膏主要应注意三点：一是要根据自己皮肤的类型。一般来说，皮肤油脂多的人不要选择含油量较多的脂类润

肤膏；而皮肤干燥的人，须选用油质为主的脂类润肤膏；属于普通皮肤的人，则可随意选择。二是要与所用的粉底性质相适应。比如：皮肤粗糙、干燥的人宜粉妆粉底，而要使粉妆粉底附着得好，就必须用乳液状润肤膏，而不能用化妆水。三是要按季节不同而选用。一般来说，春季用乳液状润肤膏最适合，施用量要适宜，太多则施不匀，太少则施不开；夏季由于皮脂腺分泌旺盛，皮肤表面比较柔滑，因此，基本上可不用粉底霜；秋季皮肤较干燥，缺乏水分和油脂，因此可多用脂类润肤膏；冬季则可用附着力强的润肤膏。

涂润肤膏的基本方法是：①取花生米大小的润肤膏，均匀分点于脸颊、额、下巴等处，脸颊要多用一点；②先展抹脸颊的大面积处，抹时大幅度运用指腹，注意不要涂抹鼻子，因为那里皮脂最多；③然后移手于下颌，抹匀下颌的润肤膏；④最后抹额，眉上抹多点，形成平滑状态。

(三) 打粉底

涂了润肤膏后，就可以打粉底了。打粉底，又称打底色。如果粉底打得好，不仅可为你的妆色定下一个合适的基本色调，而且妆色不易脱落。选用粉底要根据自己的实际情况而定，一般来说，肤色太白的人，不宜选用太浅的底色，而要选用粉红色；肤色偏黄的人应选用棕色；皮肤偏黑的人，只能选用浅棕或肉色，而不能纯白色，否则会显得灰暗难看；如果本来脸色就已相当红润，就不必再打粉底了。打底时，先把粉底霜或粉底膏抹在两颊和额部，然后用粉扑轻轻地抹开，并印匀面部各处。抹粉底一定要薄而匀，避免深一块浅一块，特别要注意脸与颈部的连接处，一定要修淡，不能形成“脸谱”。

(四) 抹胭脂

抹胭脂，又叫涂颊红，即将红色胭脂均匀地涂抹在面颊上。胭脂从总体上说都是红色，但有深浅不同，一般来说，肤色白的，红色宜淡。日常生活化妆所需要的颊红，选用目前市场上所提供的成套化妆品中的面红色，就能达到应有的美感。

抹胭脂的基本原则是：以颧骨上的最高点为中心，朝四周轻轻地揉开。但不同脸型的人要采取不同的方法。脸型较好的，可将胭脂涂在两颧骨（距眼一指宽）处；脸型窄的，脸中间要多涂些；脸型长的，颊红还可长些、靠后些，但无论如何，颊红一定要涂得很淡，颊红的边缘要和底色融洽，不露人工痕迹。

(五) 画眉

画眉包括修眉和描眉。修眉的目的是把杂乱的眉毛修整齐；把过重、过粗的眉毛修淡、修细；把形状不理想的眉形修得漂亮一些。描眉是根据修整后的眉形把过淡的眉毛描浓，把过碎的眉毛描得连贯些。

画眉最重要的是确定好画眉的形状和长度，一般来说，长脸型的人可画直线型眉毛；宽脸型的人可画角型眉毛。眉毛的长短也要因人而异，比如脸型是上宽下窄的人，就不宜把眉毛拉长，否则会使上部显得更宽。

(六) 上眼妆

眼睛的化妆包括画眼影、画眼线、染睫毛等。

化淡妆一般不画眼影，但如果参加某项庆典，如晚宴、舞会之类，则妆色要浓，眼睛较小、脸孔较平的人，需画眼影。画眼影，是将眼影膏沿着眼睑边薄薄地涂在上眼皮皱纹处，要注意不要抹得太浓，或涂满整个眼皮。

画眼线是沿着下眼睫毛根部画一条细线，它可以使眼睛显得大而有神。现在流行的画眼线方法是，用睫毛棒蘸上睫毛膏，轻轻地涂于上下眼睫毛。如果有条件，涂前可先用睫毛夹将上眼睫毛卷曲，这样可使染色的睫毛显得又黑又长。

(七) 涂口红

涂口红是面部化妆的最后一道工序。它要求化妆者根据自己的性格和肤色选择合适的口红，一般来说，桔红有活泼年轻感；粉红有温柔感；大红有鲜艳感；赭褐有摩登感。

涂口红时，可先用化妆笔画好唇线，确定好涂口红的范围，然后把唇红涂染于确定的部位中。用色时，靠内侧可浓一些，靠外侧可淡一些。涂完后，用吸水性较强的纸片放在双唇之间，闭上嘴唇，以吸去唇红的浮光。但在一些可化浓妆的场合，可不吸去光泽，以强调口唇的艳丽。

日常生活化妆，唇红不宜涂得太浓。如果你本来的唇形、颜色都很好，涂一些无色透明的唇膏，也可使双唇显得光亮柔润。

(八) 上粉定妆

上粉定妆是面部化妆基本完成后的修饰步骤，一般情况下可以免除。但这一步骤也有一定的作用，主要是固定妆色，除

去妆后的油光。

上粉定妆所用的粉一般是香粉、痱子粉等。方法是用粉扑或粉刷沾上定妆粉，均匀地扑刷在面部，沾的粉不能太多，抹得也不能太厚。抹后要用粉刷扫掉脸上多余的粉。用冰袋或凉毛巾轻轻地压在化过妆的脸上，也会使妆色保持清新，呈现出一层美丽的莹光。