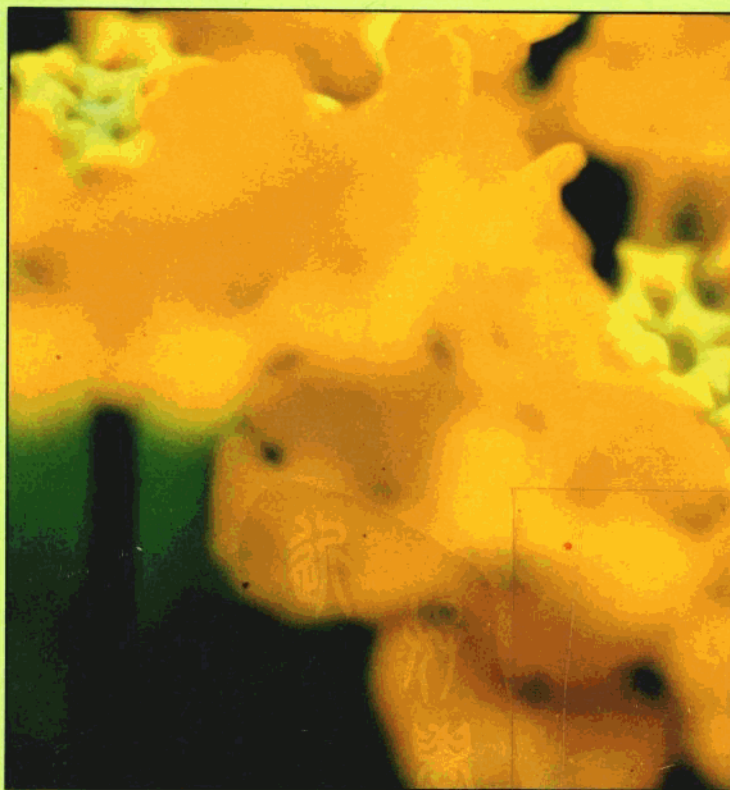


嫵媚動人的化妝法

現代女性叢書編譯組 編譯



美貌何須恃天成，淡妝濃抹總相宜

PDG

現代女性叢書

13

嫵媚動人的化妝法

國井文化事業有限公司

現代女性叢書 13

■ 嫵媚動人的化妝法

編譯者	現代女性叢書編譯組
主編者	林美玲
校對者	黃宇華
發行人	王麗芬
發行所	國井文化事業有限公司
總經理	國家書店有限公司
郵撥	104801號
總公司	臺北市新生南路1段126之8號3樓
電話	392-6748・392-6749
門市部	臺北市信義路2段128號
電話	391-2425・391-2434
分公司	臺南市中正路64號
電話	(06)2223084
用紙	80磅永豐餘米黃模造紙

1984年4月初版發行

行政院新聞局局版臺業字第2648號

印刷所 其宗印刷廠

定價：新臺幣壹佰貳拾元正

(本書若有缺頁、裝訂錯誤請寄回調換)

有著作權・有製版權・翻印必究

「現代女性叢書」

●序

易經繫辭有云：「乾道成男，坤道成女，乾知大始，坤作成物。」看來上蒼造人，本就是男女有別的。因此，我們要特別強調：一個真正成功的女性，必須牢記自己永遠是女人。她——似鮮花馨逸愛巢，似情侶嫵媚嬌柔，似益友切磋砥礪，似慈母呵護撫愛，似朝陽普耀大地。

隨着時代的迭遞，以及西風東漸的影響，今日女性已逐漸越出「家庭」的藩籬，獨立謀生，關心社會，參與社會。然而，世俗的置攘使原本貧弱的思想更加蒼白，煩瑣的生活使原本純淨的心靈蒙上塵垢，生命的無奈、單調和疏離感，終究使大多數的女性們迷失了「自我」！

本社有鑒於此，乃有「現代女性叢書」之編纂，內容包括：美儀、美姿、健身、化妝、服裝、各種技藝之訓練、生活情趣的培養、心理和生理之探討、創業能力

之增強……等，資料蒐羅豐富而正確，編輯設計精美而實用，出版系統井然而有序，實為一套屬於藝術的、修養的、智慧的文字精華。

聰明的仕女們應當瞭解今日之完美女性已非「相夫教子」所能涵蓋，「賢妻良母」亦非新女性之最高禮讚。我們願以生為「女人」自傲，適度的保持自我，提昇靈秀，發展志趣，負責盡職，為建立現代女性新形象貢獻一己之力。我們深知出版之路是無止盡的，但我們堅信您明睿的抉擇和誠摯的建議，永遠是我們今後奮進的憑藉和信心。

國井文化事業有限公司 謹識

序 文

任何一位女性，如果想要在短期內變得更加美麗動人，最需要的是什麼呢？我認為這必須靠自己的努力和良好的環境。

我相信，讀這本書的人一定希望自己變得更漂亮，然而，妳是不是只會在心裏想：真希望能更漂亮、更動人，但事實上却什麼也不去做呢？假使妳一直抱着這種言而不行的態度，保證任何目的都達不到。所以，必須抱持冒險的勇氣和堅強的闖志。

人體是非常神秘的，同時也具有美妙的功能。我相信每個人都是天生麗質，只要在自然美之外再彌補其不足，便能掌握完美的竅門。

此書的宗旨在幫助每個女性創造更美麗的自己。其中的關鍵在於——如何了解自己的生活環境和個性，並表現出來。只要妳能充分了解自己，再稍加努力，美麗的目標即在眼前。

如果以一百分為滿分，妳認為自己的面孔、儀態和神情、風采共有多少分呢？

只要能達到八〇分，其餘的二〇分就可以靠妳的技巧來彌補。在這八〇分之內，包括了內在——知性、教養、性情、自制力。而其餘的二〇分就是皮膚的優劣、化粧的技巧、服飾的搭配等等。

從今天起，你是否想稍微改變一下自己呢？請妳回顧一下從前所想和所做的事，如果妳曾有自卑感，現在妳就將它拋除，爲了表現完全不同的自己，請拿出信心來。

如果，妳已經爲自己的容貌打了滿分，妳就該向着一二〇%的表現去挑戰。

最近幾年來，化粧品公害逐漸成爲社會問題，因此我們對化粧品要有充分而正確的認識，同時也要了解自己的身體和所處環境。只要懂得選用化粧品，則可增加無限的嫵媚。請積極些，並堅持「一定要更漂亮」的慾望。

我本身是個美容師，因而經常能與女性朋友接觸，也能了解到她們的煩惱，有許多人爲皮膚的毛病困擾不已，也有人爲化粧技巧的千變萬化而無所適從。

如果妳真想漂亮起來，就必須知道：舉凡心情、進食、服用藥物、自律神經的作用、荷爾蒙的分泌、維他命的補充、戀愛、髮型、服裝……種種都和美容有深切的關係。

希望妳在讀完此書之後，能增加美容方面的正確知識並努力實踐，使自己更加美麗，這將是我個人最大的喜悅及慰藉。

序 文.....一

序 章 一週之內脫胎換骨

1. 妳有這種煩惱嗎

2. 一週之內使妳美上加美

第一天（星期日）準備的開始.....一四

第二天（星期一）實踐的開始.....一五

第三天（星期二）認識自己的臉型.....一七

第四天（星期三）基礎化粧品的選擇.....一七

第五天（星期四）其他化粧品的選擇.....一八

第六天（星期五）使妳更美的化粧技巧.....一八

第七天（星期六）六天內的總整理.....一八

第一章 瞭解自己的皮膚

1. 皮膚的作用

皮膚能充分的表現妳.....二三

第二章

趁早治療皮膚的毛病

1. 任何人都有皮膚的毛病

女性每七年就有一次生理週期.....三八

皮膚的功能.....三九

2. 青春痘可以治癒

青春痘的成因.....四一

青春痘的治療法.....四三

使皮膚更美的因素.....二三

皮膚的過渡期.....二五

理想的皮膚及其重要性.....二七

2. 給對化粧品過敏而苦惱的人

何謂過敏性反應.....三〇

換用化粧品時應注意事項.....三一

防止皮膚炎的自然保護力.....三二

化粧品中總有不需要的化粧品.....三三

反應測驗的方法.....三四

3. 維他命C可預防黑斑、雀斑

黑斑、雀斑的成因.....	四六
黑斑、雀斑的治療法.....	四九

4. 皺紋的預防

皺紋是怎樣形成的.....	五一
皺紋的預防法.....	五三
有關表情皺的知識.....	五七

第三章 人人應知的基礎美容法

1. 何謂基礎化粧品

清潔霜.....	六〇
按摩霜.....	六一
化粧水.....	六一
乳液.....	六三
營養霜.....	六四
敷面劑.....	六五
肥皂.....	六六

第四章

耀眼奪目的化粧法

1. 修飾化粧品的種類和選擇

底霜·····	九〇
粉底·····	九二
眼影·····	九六
眼線·····	九八
睫毛液·····	九九

2. 皮膚的性質和基礎化粧品

你的皮膚是屬於那一種性質·····	六七
適合你的基礎化粧品·····	七〇

3. 保護皮膚

使皮膚白嫩的方法·····	七四
按摩是皮膚的體操·····	七九
冗毛的處理法·····	八一
造成美膚的入浴法·····	八三
日曬的問題·····	八四

假睫毛·····	一〇〇
眉筆·····	一〇〇
腮紅·····	一〇二
口紅·····	一〇四
修容餅·····	一〇五
2. 香水	
香水能襯托妳的氣質·····	一〇六
使用香水要配合T · P · O·····	一〇七
香水的特性和用法·····	一〇八
使用香水時應有「穿着它」的感覺·····	一〇九
各種世界名牌香水·····	一一一
3. 各部位的化粧技巧	
理想的臉型·····	一一三
粉底塗法·····	一一六
以眉形來掩飾缺點的方法·····	一一八
眼睛上粧後，則判若兩人·····	一二一
自然的眼睛化粧·····	一二四

鼻子的修飾·····	一三六
腮紅的塗法與臉型的修整·····	一三七
唇型的描法·····	一四〇
口紅的選擇·····	一四六
亮光唇膏·····	一四八
4. 配合各種不同形象的化粧技巧 ·····	
希望表現出明朗而自然的感覺時·····	一四八
應邀參加派對或晚宴時·····	一四九
參加婚禮時·····	一五二
參加喪禮時·····	一五三
隱藏皺紋以顯得更年輕的方法·····	一五四
如何使黑斑、雀斑較不惹眼·····	一五七
如何對付青春痘·····	一五九
爲戴眼鏡的人而寫·····	一六〇
戴了隱形眼鏡時·····	一六二
使單眼皮成爲雙眼皮的方法·····	一六四

第五章 爲了更美好的生活

1. 美的身材

胖與瘦.....一六八

將體操編入生活之中.....一六九

使用減肥香皂.....一七八

減肥食品.....一七九

醫治便秘.....一八〇

有利於美容的食物.....一八三

2. 邁向更美的下一步

手、腳、指甲、全身.....一八六

有形的年齡和無形的年齡.....一八八

晨交所帶來的魅力.....一八九

何謂精神年齡.....一九一

關於美容整形.....一九一

☆美容教室問答.....一九五

序章

一週之內脫胎換骨



1 妳有這種煩惱嗎

妳曾經站在鏡前，從頭至腳仔細的端詳過自己嗎？

• 妳會不會覺得：自己很醜、很惹人厭呢？

• 妳有沒有想過：別的地方都不要小，而希望腰部能細一點呢？

• 妳有沒有想過：如果能除掉下巴的贅肉，該有多好呢？

• 妳有沒有想過：自己的眼睛有一點浮腫，怎樣才能使它不那么明顯呢？

• 妳會不會覺得：自己的額頭太窄、面頰却很寬，因此而厭惡自己呢？

• 妳有沒有想過：這麼細細長長的臉為什麼不短一些呢？

• 妳會不會覺得：雙眼的距離很遠，看起來目光呆滯，怎樣才能顯得有精神些呢？

• 妳有沒有想過：眉毛長得太濃，整個臉顯得兇悍，不知道如何才能變得嬌媚些？

• 妳有沒有想過：為什麼大腿的肌肉總是那麼粗厚呢？

• 妳有沒有想過：只要能消除臉上的青春痘，自己就是一個美人，但到底能治