

姿 美 发 美 容 美

● 大都会的流行焦点

● 高尚的交际礼节

● 美丽女性装扮生活的韵

· 蒋金锐 · 编

◎ 国际文化出版公司

美容·美发·美姿

· 蒋金锐 编

美容篇

化妆前的准备·····	1
化妆工具的使用·····	3
10分钟快速美容法·····	6
15种基本化妆动作·····	7
不同眼形的化妆·····	8
不同眉形的化妆·····	12
不同唇形的化妆·····	14
不同脸形的化妆·····	16
甲妆·····	20
香水的魅力·····	22
化妆实例·····	24



美发篇

洗发·护发·	
定型·····	
短发篇·····	
中发篇·····	
长发篇·····	



美姿篇

正确的姿态
优美的行走
高雅的坐姿
漂亮的头巾
·····
·····
·····
·····

80 77 74 72

美容 美发 美姿

蒋金锐 编

国际文化出版公司 出版发行

北京安定门内大街40号

邮政编码:100009

新华书店 经销

陕西省印刷厂 印刷

787×1092毫米 16开本 5印张

1996年1月第1版 1996年1月第1次印刷

印数:1-18,000册

ISBN 7-80105-342-7/Z·51 定价:22.80元

5分

1. 润肤剂可使您脸部水分不致很快蒸发。

2. 将润肤剂在手中抹匀后,在面部由内向外由下向上涂匀。



3. 如果是较稠的奶液,夜间涂敷面部更佳。

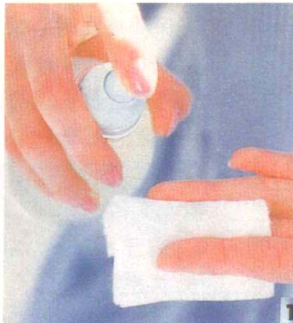
美容篇

卸妆

1. 肌肤的基础保养从洗脸开始,早晚洗脸除了可把脸上的化妆品、灰尘等残留物洗去外,更可促进新陈代谢。首先将清洁剂喷在薄棉纱纸上。

2. 从下颌开始向上呈T型清洗。

3. 清洗时用棉纱纸蘸去化妆品,再用清水蘸一遍。

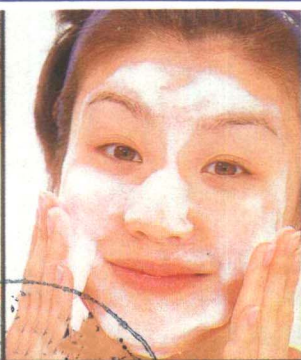
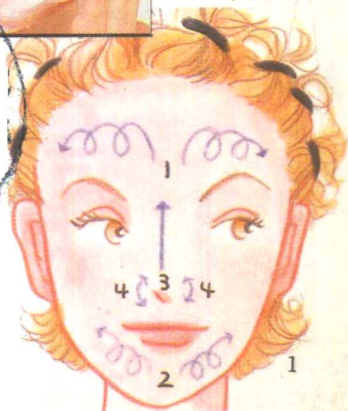


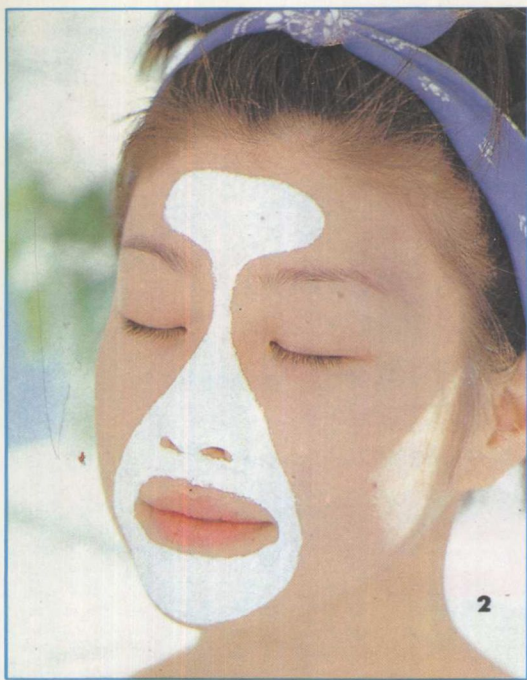
· 化妆前的准备

TS 97X
18

正确地洗脸

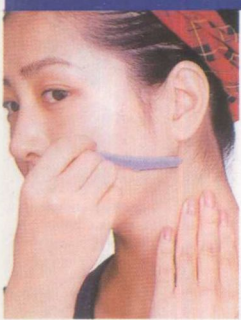
1. 第一个最容易忽略的要点,是任何洗面奶都须于手上揉搓成奶油般的泡沫。
2. 从皮脂分泌旺盛的T字区开始。手指不可用力,轻轻地由内向外画圆。
3. 用指尖清洗皮脂腺分泌旺盛的区域如下图次序从鼻翼、鼻梁、嘴唇及下巴,也是轻柔地用手指由内朝外画圈。
4. 一些细微地方如发际、脖子也须清洁,然后用流动温水洗净脸上皂液,用干毛巾印干水分。





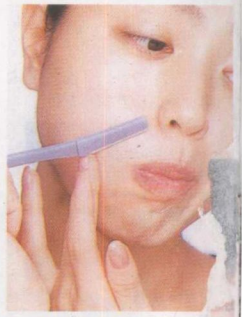
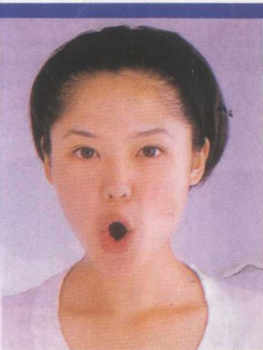
1. 保养皮肤时心情尽量放松,用蒸气蒸脸 3~5 分钟,再用毛巾将脸部拍干。
2. 选择适合自己的面膜,将额头、鼻子、下巴抹上面膜。
3. 除面膜时用双手从下向上撕,才会一整块撕下来。
4. 留置 10~15 分钟,然后用温水冲洗掉,再敷脸一次。

· 做面膜



尽管水蜜桃上微见细毛十分可爱,但女人脸部应该是光滑的,最快最省钱的方法是用剃刀剃,先抹上肥皂水或剃毛剂,(使用后得抹上润肤剂,)然后将两颊、眉角、额头、鼻下分别剃净。

· 去毛



1. 冷水敷面,用温面巾纸将面部、颈部敷住以消除肌肉紧张。

2. 发音“啊、呀、喔”反复 3 次,用双手捏住耳垂,向外伸舌 2 分钟反复 1 次。

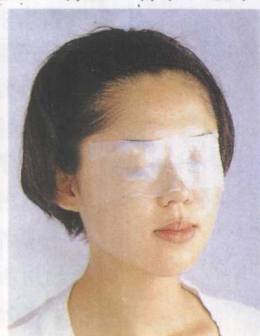
3. 抬头后张嘴,闭嘴 10 次。

4. 用冷水面巾敷眼部,以消除肌肉紧张

6. 用指腹按摩眉骨 3 次。

5. 眼睛左上→右上→右下→左下来回转 10 次。

· 面部体操



· 化妆工具的使用



· 睫毛刷

张开嘴巴，使眼窝张开，上部眼睫毛，从眼睛中点部一直向上梳理眼睫毛；用毛刷尖刷眼角部，再垂直拿刷刷下部睫毛，如果睫毛并上了，用小梳子分开，最后用沾松散香粉的棉签在眼睫毛下部滚动以防止污迹产生。



· 睫毛夹



1、张开卷曲器。 疏睫毛用



2、沿眼窝将上下睫毛全部夹入，夹紧。 浓睫毛用



3、轻压 2 秒然后放松计数 20 次。 演出轻便用

· 腮红刷子



- 1、将腮红抹于颧骨最突出部位。
- 2、自眼尾开始向发线抹匀。
- 3、以一点淡粉刷于发线，从左耳刷至右耳，小心地混匀。



• 眉笔 眉刷 及画眉方法

1. 将眉笔从鼻头部位向上垂直，其落点该在眉毛内侧起点。



2. 脸颊中部向上，是眉毛的最高处。



3. 眉头与眼尾成一线，为眉毛最外侧。



4. 用眉笔，顺眉毛长向，仿羽毛状仔细描划。

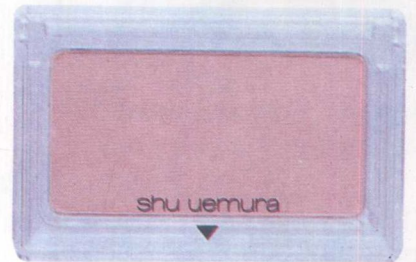


5. 用小眉刷，往外往上将眉毛刷整齐。



• 粉刷

打粉时用粉刷，从耳下部，沿颧骨向下巴处抹匀，再向上抹向发际，构成一个三角形。



• 眼影刷

粉末状眼影应用小刷子而不应用顶端装有海绵的涂敷器涂敷，要记住要吹掉刷上过量的香粉。不匀处也可用指腹抹匀。

眼部遮盖刷



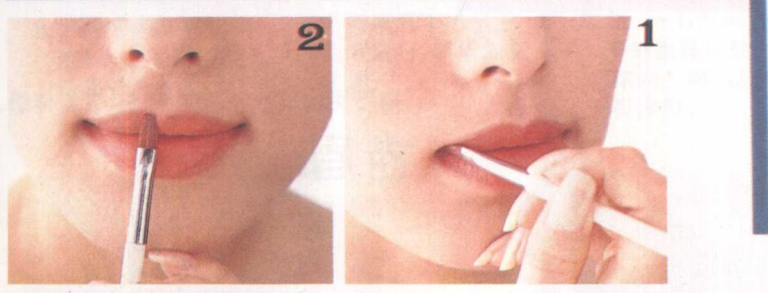
3 使用于小部位时，用小刷子均匀地和其他化妆品混匀。
 2 再轻轻将其抹开成晕影。
 1 用指甲或刷子迅速而轻轻地抹于欲遮盖部位。



粉扑



2 粉扑用于面部扑粉，轻沾脸上。
 1 粉扑有合成纤维、棉制品等不同种，适用于连镜粉盒。



1、用较深唇膏，描出唇峰位置。
 2、再由唇部中央向两侧延伸，再用唇刷抹上口红。



3、用纸巾沾去多余部分，抹上亮光剂。

口红



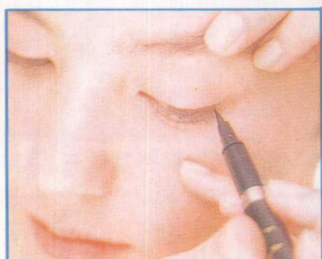
4 薄棉纱纸主要擦拭面部T型部位。
 3 粉刷是常用工具，所有粉刷每星期在流动温水中冲洗一次。

• 眼线笔

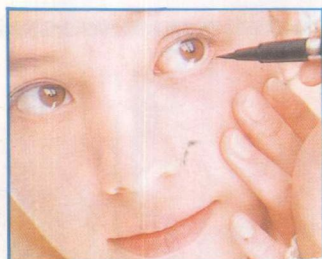
1. 液型眼线笔对非专业人士来说不大能擦干净，夜间增加人的疲惫感。



2. 眼睛张开，描下眼睑，眼睛向下看描上眼线。



3. 上下眼线连起来。



• 眼影

• 10分钟快速美容法



描眉使眉呈弓形，眉尾加长，有立体感。

• 描眉



眼影涂与肌肤近色。

• 口红



口红用桃红色，唇角相连。



15 种基本化妆动作

· 唇

· 颊

· 眼

· 眉

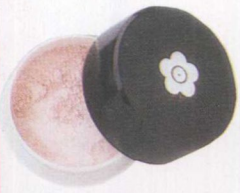
· 面



13. 用唇线笔描出上唇峰,笔尖用指甲弄平。口红宜用色彩柔和的。



11. 用粉刷从颧骨向外刷腮红。职业妇女宜用淡妆。



12. 沿两颊至下巴呈三角形刷匀,以增加立体感。



14. 从唇中央向口角描唇线,上下唇线在口角处相连。



15. 上下唇由中央向口角填上相应的口红,不能超出盖住唇线。



7. 从眼角处呈 R 型向眼尾,由深向浅刷眼影,刷 3~4 次。使用眼影可多种调和。



8. 用 1~1.5cm 宽的平笔由鼻根处向眼尾刷一回,以便将粉抹匀。



9. 眼睑部用细笔斜向上刷上深色眼影。



10. 眼睑下部也需刷上浅眼影和上部相应。



4. 眉头处用眉笔呈 R 型先刷匀。



5. 眉中间加色,沿眉走向刷。



6. 眉尾细而急,刷完一层后再刷一层。



1. 用粉刷先打底粉,一般以接近肤色为准,由中心向外侧刷匀。所用粉饼质地不易脱落。



2. 额头用平笔在左、右眉呈 45° 向上向外刷。



3. 使笔与鼻梁垂直沿鼻筋刷匀。

不同眼形的化妆

· 单眼皮



1 将肌肤涂以乳液以
增加湿润、弹性感。



2 在眼角周围再涂一层
乳液。



3 下眼睑部用手指涂
以眼部遮盖膏。



4 用粉扑打上底粉。



5 沿眉走向呈羽毛状
向外描眉。眉毛不能
太粗。



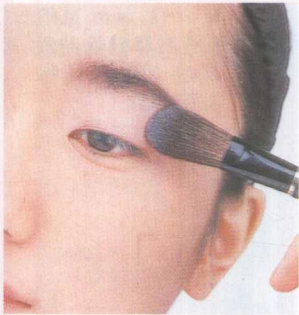
6 用小眉刷沿眉走向刷眉。



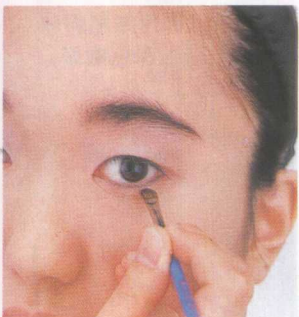
7 在手背上试一下眼
影的浓淡。



8 眼睑淡黄色眼影，绝不
可用亮光性眼影。



9 眼角及眼尾画上两道斜
暗眼影。



10 上下眼睑都得描眼
线。下部超过眼角



11 紧接虹膜上都涂一道鲜
明微红色，边缘部分揉匀。



12 口红宜中性色，以调和
整个面部。





· 内双眼皮

1. 从眼内角至眉角，再向外至眉端，在整个眼脸上涂敷香粉。
2. 从鼻梁向上入眉毛，并横抹至眉端成一弧形，涂敷鲜明色彩眼影膏。



4. 眼睑延伸至折痕之后涂中等色彩眼影。



3. 眼线尾端向上翘。

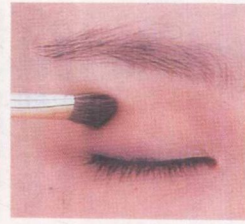
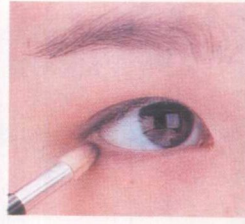
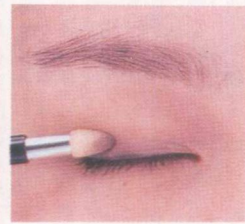
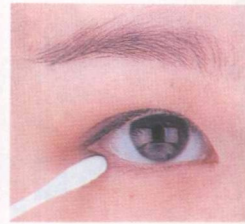
5. 用眼影刷涂成弧形。

6. 将暗色与鲜明色彩眼影膏揉匀。

7. 用蓝眼线笔勾出上下内缘。



8. 用棉签蘸去多余色彩。



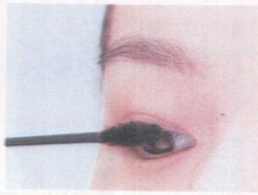
9. 卷曲上下部眼睫毛。



10. 再涂以大量睫毛油，然后卷曲固定。



11. 内侧眼睫毛再多刷一层睫毛油，干后扑以香粉。





• 外双眼皮



11. 卷曲眼睫毛。



12. 睫毛内侧涂以睫毛油。



8. 用中等色彩的细笔眉头部勾线。

9. 用淡蓝色细笔再勾上下内缘, 从眼外角至1/3处。

10. 再加深眼角处色彩。



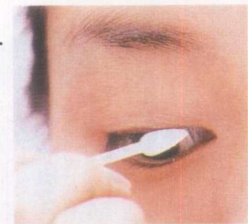
4. 在眼睑内侧涂敷鲜明色彩, 从鼻近部开始, 抹匀。



1. 眼线用深棕色, 该线画至眼睫毛终止处。



2. 用棉签沾去多余色彩。

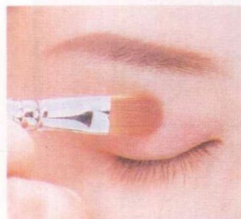


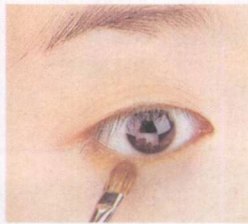
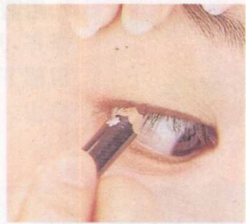
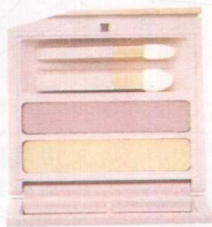
3. 前半部眉不可太粗黑。

5. 眼外角涂极淡柔和色。两色交接部位融合。

6. 在眼角部抹以眼影膏。

7.





3

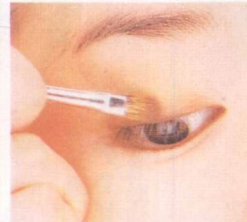
上眼线用深茶色,以突出眼部。

2

然后在眼角涂一点胭脂红粉。

1

在整个眼脸上搽敷香粉。



7

眼向上看,眼下部用浅色遮盖膏。

6

眼线向上翘 1/3,上下线相连。

5

眼尾处刷以淡棕色眼影。

4

两眼角紧部睫毛处涂以鲜明色彩。



12

整个眼部避免用带色的化妆品,以防引人注目。

11

眉向上刷,呈立状。

10

眉毛不超过眼尾,宜深色。

9

仅在上眼部外角涂以睫毛油。

8

卷曲眼睫毛。

· 浓眉



不同眉形的
化妆



· 一字眉



2、眉只描上半部。



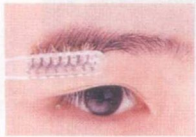
3、眉峰平直,整个眉形略椭圆。



1、拔去眼脸处多余的眉。



3、用剃刀将眉头多余部位向下剃去,以形成眉峰。



1、用眉刷将眉毛向下刷。



4、描眉时,眉尾略向上扬。



2、用剪刀修齐,并将眉部下部修去。



· 疯眉



· 淡眉



3、用眉刷理眉。



1、用棉棒蘸浓茶色眼影,补差自然眉缺处。



4、用透明胶液沿眉中轴线将眉向中心固定。



2、再统一描眉。



3、眉头处加宽,眉峰挑高,眉尾加长,具有复古味。



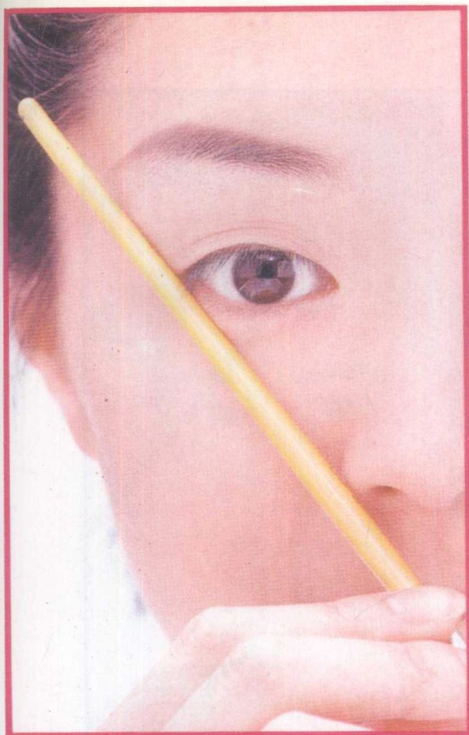
1、以比肌肤深色先描眉。



4、用刷子整理眉形。



2、用深茶色眉笔描出理想的眉形。



一般自然的眉,描眉时补足所差的部分。

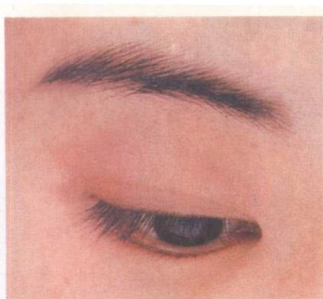
太短的一字眉,眉头加宽,眉尾加长。

眉头呈曲线时,眉头加宽,眉尾向上挑。



眉峰呈直线时,前半段眉加深,在眉峰处向上挑,眉尾短。

9. 用棉签蘸去多余粉。



1. 描出你理想的眉形。将眉刷齐。



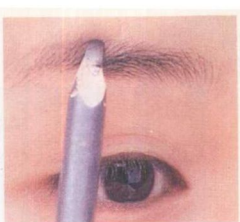
2. 将眉长短修齐。



3. 眉部敷以冷霜,按自然走向从眉根部拔去多余眉。



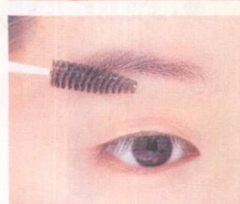
4. 用眉笔重新描眉,左右眉峰高度相同。



5. 眉稀少处用削尖的眉笔补眉。

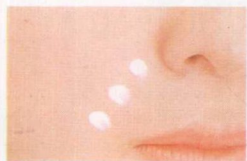


6. 用扁刷将眉粉抹匀。





• 上唇厚



在上、下嘴唇的整个边缘涂上隐蔽霜。仅在嘴唇中心部位,而且要避免在唇边涂敷带粉红色的唇膏,面部腮红要淡。



不同唇形的化妆



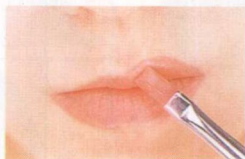
• 嘴唇边缘模糊

上唇勾以唇线,涂淡色唇膏,使嘴唇大小得以消除,下唇不涂唇膏。





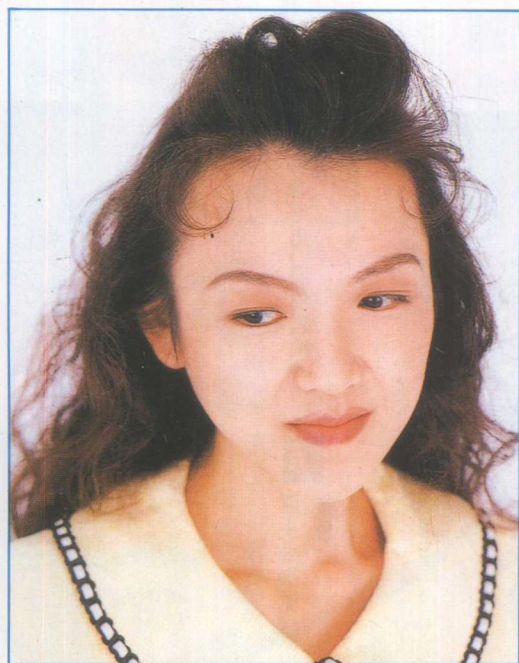
• 上唇薄



使用较深色调的唇膏以加深上唇颜色。下唇涂较浅色调唇膏后再涂上光剂。



• 唇形波浪起伏、颜色不均匀



涂敷唇用湿润剂与底霜，然后在整个上、下唇涂以透明的上光剂，仅在嘴唇中心部位，而避免在唇边涂带粉红色的唇膏。

