

XIANDAI FULU HUAZHUANG SHOUCE



現代女性化妝手冊

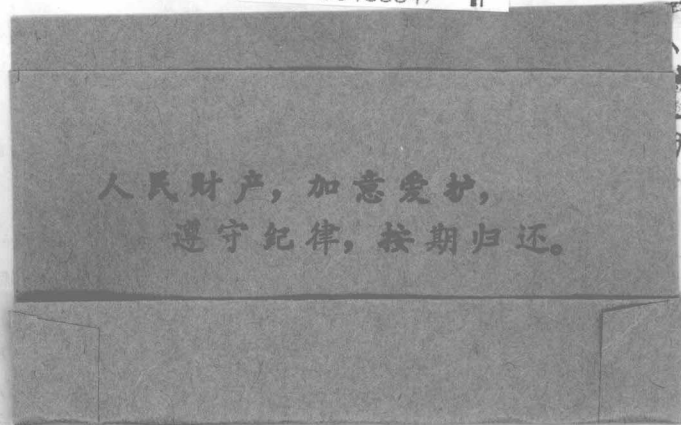
金曉喻 編

東南大學出版社

961004

现代女性化妆手册

金晓渝编



东南大学出版社

责任编辑

侯小明

陈 琦

现代女性化妆手册

金晓渝 编

东南大学出版社出版

南京四牌楼2号

江苏省新华书店发行 江苏省地矿局测绘大队印刷

开本787×1092毫米1/24 印张10 1/4 字数218千字

1989年9月第1版 1989年9月第1次印刷

印数1—15000

ISBN 7—81023—239—8

G·30

定价6.80元

前 言

爱美,是人类的天性,爱美之心人皆有之。

随着社会主义物质文明和精神文明的不断发展,人们对美的要求也越来越高。从整体而言,一个人外表的美,除了体型好,还需有服装美、发型美、服饰美及脸部化妆的美等各种因素组成。

如今,美容化妆已被广大女性普遍接受,更受姑娘们的欢迎。然而,美容化妆不单是外表的修饰,而且也是一门涉及到美学、心理学、生理学、化学、生物医学、造型艺术及体育锻炼等方面的科学。因此,对于爱美的女性来说,只有了解一定的化妆知识和掌握正确的美容化妆方法,才能达到艳丽不俗、华贵不轻、淡雅不灰的美容效果,正确的美容化妆可使面部缺陷得到弥补,优美更加突出;反之,如果处理失当,将会弄巧成拙,画蛇添足等低俗不堪。

为了满足广大美容爱好者学习美容化妆的愿望,我们特地编写了《现代女性美容化妆手册》这本科学普及小册子,以飨读者。本书着重介绍适合中国女性的化妆识化,以图文并茂的形式直观地介绍各种美容方法和技巧。书中主要内容有人的皮肤结构与类型、化妆品的种类与选择、化妆工具;脸部皮肤的保养、脸部化妆技术、不同状况下的化妆及化妆与各方面的谐调等。

我们希望《现代女性美容化妆手册》能给读者带来美的享受和理想的美容效果。

本书由金德宣主编,张晓梅、阮宁渝参加编写,沈志根、沈为明提供资料。在编写过程中,曾在杭州市图书馆的大力支持下参考了有关的一些书刊与报刊杂志,在出版过程中,侯小明同志化了大量的精力为本书整样图稿,进行改画和充实,她与陈琦同志还

对文稿作了许多有益的工作，在此表示衷心感谢！

由于时间仓促，加之编者水平所限，书

中错漏、谬误之处，在所难免，敬请读者批评指正。

编者 1987.7 杭州

目 录

第一章 人的皮肤结构与类型

1-1 人的皮肤结构	1
1-2 皮肤的生理功能	2
皮肤的保护功能	2
皮肤的感觉功能	2
皮肤的分泌功能	2
皮肤的排泄功能	2
1-3 人的皮肤的类型	2
中性皮肤	2
干性皮肤	2
超干性皮肤	3
油性皮肤	3
超油性皮肤	3

过敏性皮肤.....	3
1-4 环境对皮肤的影响.....	3
遗传的影响.....	3
地区的影响.....	3
季节的影响.....	3
年龄的影响.....	4

第二章 化妆品的种类与选择

2-1 有关化妆品的常识.....	5
PH 值的含义.....	5
油包水型乳剂和水包油型乳剂.....	5
硬水和软水.....	5
2-2 护肤化妆用品.....	6
雪花膏.....	6
冷霜.....	7
蜜类护肤品.....	7
兼有药物疗效作用的护肤品.....	8
护肤用品的选用.....	9
2-3 清洁卫生化妆用品.....	10

花露水·····	10
奎宁头水·····	10
头水·····	10
洗发精·····	10
洗发膏·····	11
香皂·····	11
2-4 美容化妆品 ·····	12
粉底霜·····	12
香粉·····	13
眼部化妆品·····	14
胭脂·····	15
唇膏·····	16
指甲化妆品·····	17
香水·····	18
化妆水·····	19
2-5 美发化妆品 ·····	20
护发用品·····	20
染发用品·····	21

第三章 化妆工具与使用

3-1 美容刷	23
眼线刷	23
眼影刷	23
大、小调色眼影刷	23
软毛刷	24
海棉眼影棒	24
可丢弃的眼影棒	25
眉毛刷	25
唇刷	26
轮廓刷	26
颊红刷	26
粉刷	26
净面刷	27
3-2 美容夹	27
眉毛夹	27
睫毛夹	28
3-3 美容辅助工具	28

海棉扑·····	28
双口削笔器·····	28

3-4 化妆工具的选择与保养····· 29

化妆刷的选择·····	29
化妆刷的保养方法·····	29

第四章 脸部皮肤的保养

4-1 脸部皮肤的清洗—净脸····· 31

净脸的必要性·····	31
现代净脸的方法·····	32
面膜净脸法·····	35

4-2 脸部皮肤健美操····· 37

按摩的作用·····	37
按摩的要领·····	37
脸部按摩顺序·····	38
脸部按摩的注意事项·····	40
脸部肌肉运动操·····	42
脸部的电动按摩·····	44

4-3 脸部皮肤营养滋润保养—敷脸法····· 45

膏状营养化妆品敷脸法·····	45
蜂蜜蛋白营养剂敷脸法·····	45
胡萝卜敷脸法·····	45
番茄敷脸法·····	45
青瓜敷脸法·····	47
4-4 饮食保养法·····	47
脂肪的作用·····	47
蛋白质的作用·····	47
矿物质的作用·····	47
淀粉质的作用·····	48
维生素的作用·····	48
4-5 脸部皮肤的特殊保养法·····	49
泥浆敷脸法·····	50
部分泥浆敷脸法·····	50
漂白敷脸法·····	50
收敛毛孔的敷脸法·····	51
蒸汽美容法·····	51
醋敷美容法·····	52
精神美容法·····	52
经络美容法·····	52

4-6	特别忙的人的皮肤保养方法	53
-----	--------------------	----

4-7	脸部皮肤病的防治法	54
-----	-----------------	----

	脸部粉刺的防治	54
--	---------------	----

	脸部雀斑的防治	55
--	---------------	----

第五章 脸部化妆技术

5-1	打底色	57
-----	-----------	----

	粉底霜的妙用	57
--	--------------	----

	打底色的技巧	60
--	--------------	----

	打底色要追求明暗效果	61
--	------------------	----

5-2	定妆粉—香粉的用法	62
-----	-----------------	----

5-3	脸部的局部化妆技术	63
-----	-----------------	----

	前额的化妆	63
--	-------------	----

	脸颊的化妆	64
--	-------------	----

	下颚的化妆	68
--	-------------	----

	鼻子的化妆	69
--	-------------	----

	眼睛的化妆	72
--	-------------	----

眉毛的化妆·····	87
嘴唇的化妆·····	93
局部化妆的效果检查·····	99
5-4 脸部的立体化妆技术·····	99
5-5 脸部化妆的谐调·····	101
眼睛化妆的谐调·····	101
眉毛化妆的谐调·····	102
脸颊化妆的谐调·····	103
嘴唇化妆的谐调·····	103
鼻子化妆的谐调·····	105
化妆品改变肤色的技巧·····	106
5-6 基本脸型的化妆方法·····	107
脸型类别与化妆·····	107
圆脸型的化妆·····	107
方脸型的化妆·····	109
长方脸型的化妆·····	109
菱形脸型的化妆·····	111
三角形脸型的化妆·····	112
椭圆脸型的化妆·····	114

5-7	各种特殊脸型的化妆	114
	戴口罩美人脸型的化妆	114
	戴“太阳眼镜美人”脸型的化妆	115
	“头巾美人”脸型的化妆	115
	坠腮脸型人的化妆	117
	大脸盘型人的化妆	117
	扁平脸型人的化妆	119
	娃娃脸和成人脸的化妆	119
5-8	美容化妆技巧	121
	各种形象的美容化妆要点	122
	美容化妆的例举	124
5-9	手的化妆	134
	手的按摩方法	134
	手的皮肤保养	135
	指甲的修剪法	135
	指甲油的涂法	136
5-10	化妆完毕的最后增饰	137
	增饰的方法	137
	日妆的增饰	138
	晚妆的增饰	138

	加色蜜粉的应用·····	138
	其它增饰方法·····	138
5-11	简便的化妆方法·····	139
	简便化妆品及用具·····	139
	简便化妆程序·····	139
5-12	卸妆·····	140
5-13	化妆的注意事项及效果的检查·····	141
	化妆的注意事项·····	141
	化妆效果的检查·····	142

第六章 不同状况下的化妆

6-1	少女时期的化妆·····	145
6-2	中、老年妇女的化妆·····	146
6-3	孕妇的化妆·····	149
	妊娠期间的化妆·····	149
	住院期间的化妆·····	150
	带婴儿期间的化妆·····	151

6-4	体育运动时的化妆	151
	预防紫外线的化妆	151
	出汗后的皮肤保养	152
	体育运动时的化妆	153
6-5	病人的化妆	154
6-6	生活淡妆	155
	工作妆	155
	社交妆	155
6-7	不同季节的化妆	155
	春、秋季节的化妆	155
	夏季的化妆	156
	冬季的化妆	156
6-8	晚间化妆	156
6-9	戴眼镜者的化妆	158
	不同脸型的镜框选择	158
	眼镜框色彩的调配	161
	戴框架式眼镜者的眼部化妆	161

	戴隐形眼镜者的眼部化妆	162
	太阳眼镜的配戴	163
6-10	现代新娘的化妆	163
第七章 化妆与各方面的谐调		
7-1	服装的谐调	165
	服装与化妆的谐调	165
	服装款式与体型的谐调	166
	服装的色彩与皮肤、身材的谐调	173
	现代新娘的服装	174
7-2	发型的谐调	177
	现代女性的基本发型	177
	发型与脸型的谐调	187
	用发型来掩饰脸部的缺陷	190
	发型与颈型的谐调	194
	发型与服装的谐调	194
	发型与年龄、季节的谐调	195
	现代新娘的发型	196
7-3	服饰的谐调	197
	服饰的基本种类	197