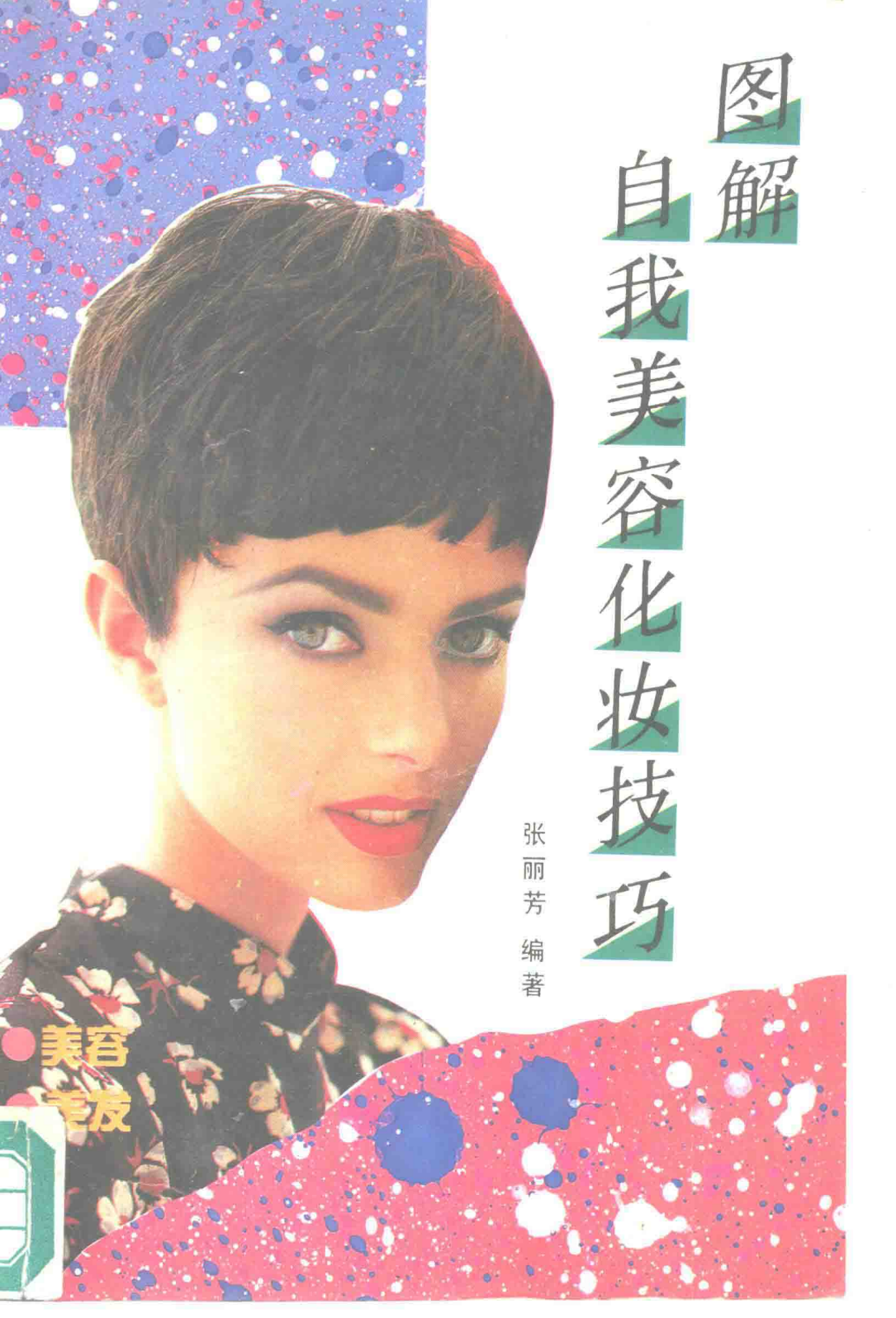


图
解

自我美容化妆技巧

张丽芳
编著

美容
美发



图解自我美容化妆技巧

张丽芳 编著

王亚克 绘图

华文出版社

(京)新登字 064 号

责任编辑:李雪竹

封面设计:陈杜宇

版式设计:陈杜宇

图解自我美容化妆技巧

张丽芳编著 王亚克绘图

华文出版社出版

(北京西城区府右街 135 号)

全国各新华书店经销

涿州新华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 5.5 字数 129 千字

1993 年 12 月第 1 版 1993 年 12 月第 1 次印刷

印数:1--10000 册

ISBN7-5075-0360-7/Z·45 定价:5.95 元

内容简介

美容、化妆、美发日益广泛地进入现代生活,成为人们、特别是女性生活中不可缺少的一部分。但是,由于种种原因,能够经常光顾美容厅的人毕竟是少数。本书以提高人们自我美化能力为重点,详实地介绍了自我美容、自我化妆、自我美发的知识和技巧。一书在手,即可成为自己的美容师。

全书分美容篇和美发篇,共计 100 多个条目。内容实用,资料新颖,操作性强,并附有 140 多幅艺术插图和操作示意图,是指导自我美容化妆的理想参考书。

目 录

美容篇

一、美容化妆的基础——有一个好皮肤

- 1. 好皮肤的传统标准..... 2
- 2. 怎样才算真正美的好皮肤..... 3
- 3. 皮肤的弹性..... 3
- 4. 皮肤的色泽与健康..... 4

二、保养皮肤的秘诀

- 1. 正确认识自己的皮肤..... 5
- 2. 清洁皮肤是关键..... 7
- 3. 清洁皮肤的正确方法..... 7
- 4. 怎样清洁干性皮肤..... 8
- 5. 怎样清洁油性皮肤..... 9
- 6. 怎样清洁混合型..... 10
- 7. 皮肤需要营养..... 11
- 8. 皮肤需要休息..... 12
- 9. 皮肤需要运动..... 13
- 10. 养颜自我按摩法..... 14
- 11. 春天怎样保护皮肤..... 16
- 12. 夏天怎样保护皮肤..... 17
- 13. 秋天怎样保护皮肤..... 18
- 14. 冬天怎样保护皮肤..... 18

15. 青春期护肤要旨	19
16. 青年护肤要旨	20
17. 中年护肤要旨	20
18. 老年护肤要旨	21

三、美容化妆的基本知识

1. 人人面部都有最具魅力的部位	22
2. 要了解自己的五官	23
3. 美容化妆常用术语	24
4. 怎样选择适合自己的化妆品	26
5. 重视化妆品的使用卫生	28
6. 如何选择化妆用具	28

四、美容化妆的步骤和方法

1. 怎样抹底油	31
2. 怎样涂底色	32
3. 怎样刷脸红	34
4. 怎样修饰眼睛	36
5. 怎样修饰眉毛	47
6. 怎样修饰鼻子	50
7. 怎样修饰嘴唇	53
8. 怎样扑粉定妆	56

五、重视手的美化

1. 什么样的手才算美	59
2. 手的保养	59
3. 手的体操	60
4. 手的按摩	61
5. 指甲健康的标准	62
6. 修剪指甲的正确方法	62

7. 怎样涂指甲油	63
8. 指甲的保养和诊断	64
9. 关于人造指甲	65

六、化妆要适应季节特点

1. 春天怎样化妆	66
2. 夏天怎样化妆	67
3. 秋天怎样化妆	68
4. 冬天怎样化妆	69

七、化妆要突出个性

1. 怎样使自己显得温柔	70
2. 怎样使自己显得机敏	71
3. 怎样使自己显得开朗	72
4. 怎样使自己显得可爱	74
5. 怎样使自己显得文雅秀气	75
6. 怎样使自己显得艳丽妩媚	75
7. 怎样使自己显得爽快麻利	76
8. 怎样使自己显得粗犷奔放	77
9. 怎样使自己显得象个男孩子	78
10. 怎样使自己显得成熟	79
11. 怎样使自己显得年轻	80

八、化妆要与环境相宜

1. 职业女性怎样化妆	81
2. 运动时怎样化妆	82
3. 社交时怎样化妆	83
4. 郊游时怎样化妆	83
5. 参加舞会时怎样化妆	84
6. 怎样化晚妆	85

7. 新娘怎样化妆	87
8. 怎样化新潮妆	88

九、化妆需要注意的问题

1. 化妆要扬长避短	90
2. 不要盲目运用化妆手段和化妆品	90
3. 不要忽视光线和妆色之间的关系	91
4. 不要忘记卸妆	91
5. 当心化妆品伤害眼睛	92

美发篇

一、美发护发的前提——了解自己的头发

1. 油性头发	94
2. 干性头发	95
3. 混合型头发	96
4. 头垢是怎样产生的	97
5. 怎样去除头皮屑	98
6. 脱发和白发的原因	99

二、护理头发的正确方法

1. 洗发要得法	100
2. 梳头有学问	102
3. 哪种洗发剂适合你	103
4. 选择合适的护发剂	104
5. 正确使用发油、发乳、发胶和摩丝	105
6. 使用电吹风要适度	106
7. 染发和烫发对头发的影响	107
8. 头皮按摩	109

三、发型与发质

- 1. 绵性头发与发型..... 110
- 2. 硬性头发与发型..... 110
- 3. 沙性头发与发型..... 111
- 4. 粗硬头发与发型..... 112

四、发型与脸型

- 1. 适合圆脸的发型..... 114
- 2. 适合长脸的发型..... 114
- 3. 适合方脸的发型..... 115
- 4. 适合“由”字形脸的发型..... 116
- 5. 适合“甲”字形脸的发型..... 116

五、发型与身材

- 1. 适合矮小身材的发型..... 118
- 2. 适合高大身材的发型..... 118
- 3. 适合矮胖身材的发型..... 119
- 4. 适合瘦高身材的发型..... 119

六、发型与年龄

- 1. 少女的发型..... 120
- 2. 女青年的发型..... 121
- 3. 中年妇女的发型..... 121
- 4. 老年妇女的发型..... 122

七、发型设计参考

- 1. 国际流行发型..... 123
- 2. 国内流行发型..... 141
- 3. 编辫与发髻..... 151

八、一生都要爱护头发

- 1. 妊娠期的头发护理..... 157

071543

目 录

2. 婴儿头发的特点·····	158
3. 幼儿头发的特点·····	159
4. 青春期头发的特殊问题·····	159
5. 成年妇女要特别注意护发·····	160
6. 职业妇女头发容易出现的问题·····	161
7. 月经对头发的影响·····	162
8. 疾病对头发的影响·····	163
9. 避孕药会引起脱发吗·····	163
10. 性与头发·····	164

美容篇

爱美是人类的天性。由爱美而进行美容化妆,自古有之。随着现代科学的发展和社会的进步,人类追求美容化妆的兴趣越来越浓,美容化妆品的品种和质量也在不断丰富和提高,从而使美容化妆从形式到内容日臻完善,成为一门日益普及的建立在科学基础上的综合性艺术。

先天的美貌属于自然的恩赐,这或许有些不公平。但人类掌握了美容化妆这门艺术之后,却可以充分发掘大自然平等地赋予我们每个人的独特魅力,从而使自己变得毫不逊色。

随着美容化妆的技巧为越来越多的人所掌握,我们的生活一定会更加丰富多彩。

一、美容化妆的基础——有一个好皮肤

化妆品可以给人们增添美感和掩饰缺陷,但不能起到保持长久美容的功效。马雅可夫斯基曾说过:“世界上没有任何一件衣衫能比健康的皮肤和发达的肌肉更美丽的。”细嫩红润的皮肤不加修饰也会给人一种健康美。相反,皮肤粗糙、干燥,虽然通过化妆可以掩饰,但这种化妆只是一种本末倒置的“美容”方法,好比病人为了减轻痛苦而吃了止痛药,要想彻底祛除病痛,还要查出病因进行治疗。因此,要想取得满意的化妆效果,最好的办法是保持皮肤健康,这比掌握化妆技巧更为重要。

1. 好皮肤的传统标准

不同的民族、不同的社会,对皮肤美的标准也不相同,在我国几千年的封建社会中,女性长期受“三从四德”的精神约束,“大门不出,二门不迈”。这种生活方式,造成中国女性肤色以白为美,有“一白三俏”的俗话。为了使皮肤白嫩,我国古代妇女把米磨成细粉,用水浸泡,过滤后,取其光润部分,用以敷面。《国策》中曾记载:“春秋时周郑之女,粉白墨墨,立于衢间”便是少女用白粉敷面,用青黑颜料描眉的情景。明代李时珍在《本草纲目》中记录了用珍珠粉搽脸,以除掉黄褐斑,使皮肤洁白滋润的方法。可见,“白”是我国妇女皮肤美的传统标准。

另外,在旧时代,女人的地位低下,一言一行都要看男人的眼色,终日缄默寡言,因此,“小口”成了衡量女性美的又一个标

美容篇

准。“柳叶眉、杏核眼、樱桃小口一点点”成了东方传统的审美观。在仪表上，女性是以笑不露齿、行不露足、坐不叉膝为规范。终日围着锅台和丈夫转的妇女，自然也不需要长一双大脚，因此，人为地将双脚缠束致残，还美其名曰“三寸金莲”。今天，这些美的标准还在或多或少地影响和束缚着现代的中国女性。

2. 怎样才算真正美的好皮肤

湿润、细腻、健康而富有弹性，是科学衡量皮肤美的四条标准。

皮肤是人体的重要组成部分。皮肤与身体其它部分一样，含有很高的水分。它的含水量大约占人体含水量的 20% 左右，重量大约占皮肤总重量的 70%。因此，保持湿润是好皮肤的前提。由于年龄增大或保养不当而使皮肤缺少了水分，皮肤就会变得干燥，容易产生皱纹，失去光泽，失去美感。

为了保持皮肤的湿润，从人体内部来说，每天要注意饮水。一般健康的成人每天至少要喝 6~8 杯白开水（注意：除了矿泉水可以代替白开水外，酒和果汁等饮料均不能代替白开水）。喝水不仅有利于人体组织内废物的排泄，还有利于皮肤表面的水合作用。从人体外部来说，要保持室内的湿度适中。另外，要每天早晚用水清洁皮肤表面，并涂用质地好的护肤霜，以利于保持皮肤适当的水分。

3. 皮肤的弹性

皮肤是否有弹性，是衡量皮肤是否衰老的一个重要标志。青春时期，往往是皮肤的最佳时期，这时的皮肤最有光泽，也最富

有韧性和弹性。当人上了年纪,或因皮肤保护不好等原因,皮下脂肪减少,新陈代谢缓慢,皮肤便会失去弹性,出现皱纹,失去了皮肤青春的美,这便意味着皮肤开始衰老。造成皮肤衰老的生理因素是,真皮(位于表皮深面,由纤维结缔组织构成,其中有胶原纤维和网状纤维,使皮肤具有一定的韧性和弹性)内的胶原纤维和网状纤维减低了对皮肤的弹力和张力的调节作用,皮肤新陈代谢变慢,水分和皮下脂肪逐渐减少。不管我们的主观愿望如何,从年轻到衰老是大自然不可抗拒的客观规律。我们讲皮肤的保养、美容等,就是要通过一系列的人为手段和方法来延缓皮肤的自然衰老过程。(见图 1、图 2)

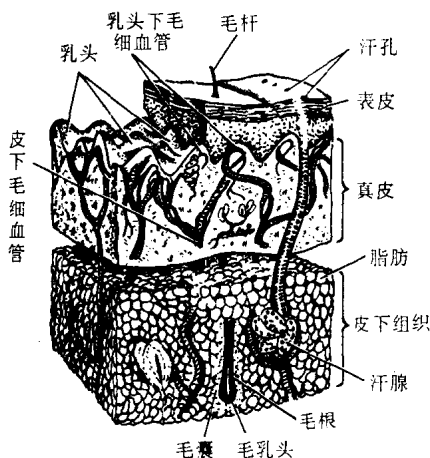


图 1 皮肤的构造

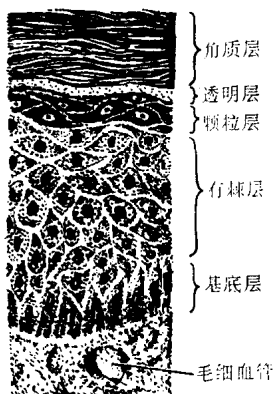


图 2 表皮的构造

4. 皮肤的色泽与健康

不管是黑皮肤还是白皮肤,皮肤美的一个共同特点是细腻。细腻的皮肤是以健康为基础的。健康的皮肤光滑,没有斑疹、没

美容篇

有暗疮、没有黑斑。皮肤表面的健康要归功于皮肤膜。皮肤膜是皮脂与汗液充分混合形成的一层弱酸性的掩盖物。它是抵御细菌侵蚀、防止皮肤感染的一道墙，一旦皮肤膜被破坏(由于护肤方法错误或身体内部有疾病等原因)，使皮肤的抵抗力降低，皮肤疾病便会丛生，皮肤呼吸、排泄等正常生理活动便会紊乱，皮肤的湿润、弹性、细腻将化为乌有。

二、保养皮肤的秘诀

皮肤的遗传因素相当重要，如天生的白，天生的黑，天生的皮肤雀斑等等。但是，皮肤又是随着环境、温度、气候、年龄以及身体健康状况的变化而变化的。后天的保养，对皮肤能够适应各种环境、条件而健康生长，无疑起着重要作用。保养得法，皮肤素质天生不太好的人可以容光焕发，青春常在；不去保养或保养不得法，有一副好皮肤的人也可能会显得未老先衰。

1. 正确认识自己的皮肤

要想使皮肤健美，首先要认识自己的皮肤：目前自己的皮肤状态如何？自己的皮肤属于哪一种类型？长处是什么？缺点在哪里？季节的变化对它会产生什么影响？等等，从而采取正确的保养、调理和锻炼方法。

皮肤大体可以分为五种类型：

中性皮肤。这种皮肤皮脂(油分)和汗(水分)的分泌量适中，皮肤表面光滑滋润，皮肤毛孔细密，薄厚适中，富有弹性。容易受

季节变化的影响,夏天趋向油性,冬天趋向干性。比较而言,这是最理想的皮肤。随着年龄的增长,这种皮肤也会趋于干燥,尤其是过度地暴露在太阳光下,更会加速其干燥过程。但如果保养得好,生活有规律,上了年纪后皮肤仍能保持红润、光滑、纹理细腻。

油性皮肤。常见于肤色深的女性。这种皮肤皮脂分泌旺盛,皮肤表面总是油腻腻的,有光泽,但纹理不细。肤质厚、毛孔粗、肤色深,一般呈褐色、灰暗色或暗黄色。其优点是终年滋润,不易晒黑,不易受季节的影响。随着年龄的增长,这种皮肤不易干燥和衰老。但它有致命的缺点:由于皮脂分泌过多,易凝固在皮肤表面而堵塞毛孔,对细菌的抵抗力弱,易受污染,如容易出现粉刺和小疙瘩。若置之不理,皮肤会变得粗糙,护理、保养不当还会导致粉刺恶化。

干性皮肤。这是一种三十岁左右常见的皮肤。这种皮肤的特征是洁白细嫩,皮肤表面油脂分泌量极少,毛孔细而不明显,肤质薄而透明。这种皮肤虽然有纹理细、不易出粉刺等优点,但由于常年缺少自然的油脂滋润,脸部皮肤显得干涩无光,天冷时更甚。并且对于外界的刺激缺乏抵抗力。随着年龄的增长,干性皮肤极易老化,产生碎皱纹,弹性会很快消失,并有干瘪的趋势。

混合型皮肤。这种皮肤最普遍,女性有80%都是混合型皮肤。混合型皮肤具有干性皮肤和油性皮肤的双重特点。在脸部“T”形区域(即额头、鼻子、下巴这一区域)表现出油性皮肤的特征,而眼周、两颊则表现出干性皮肤的特征。有些人在颧骨和眼周的皮肤上,容易出现红点。

过敏性皮肤。这种皮肤多见于先天皮肤脆弱者。季节变化或日光照射会导致皮肤过敏而生湿疹;水土变化,也容易引起皮肤发生异常;穿用化纤衣服易产生皮炎;甚至使用香味大的挥发性物品也易引起皮肤不适。春天,这种皮肤的不适反应最大。夏

美容篇

天,在阳光下容易生出过敏性红疹。具有这种皮肤的人要特别慎用化妆品。

2. 清洁皮肤是关键

无论哪种类型的皮肤,都在进行新陈代谢。如不加以清除,污垢就会象枯落的树叶一样堆积在皮肤表面,天长日久,影响皮脂分泌。若是油性皮肤,皮肤就会感染;若是干性皮肤,皮肤则会更干;即便是条件最好的中性皮肤,也会加速皮肤的老化。因此,清洁面部是最重要的皮肤保养措施,也是美容的基本程序。科学的美容有“加法美容”和“减法美容”之分。一般把去掉皮肤上的不利因素称之为减法美容,而把增加皮肤本身不具备而又需要的因素叫做加法美容。减法美容的主要手段就是清理面部皮肤。清理皮肤不仅能保持皮肤汗腺和皮脂腺分泌的畅通,防止细菌对皮肤的感染,还能促进皮肤的新陈代谢,增强皮肤的吸收能力。因此,每天认真地清洗面部的污垢(包括灰尘、皮肤分泌的皮脂、老化的角质等等),对保持皮肤的青春至关重要。

3. 清洁皮肤的正确方法

清洁皮肤是每个人天天在做的事,但效果却大不一样。究其原因,就在于方法是否正确。方法正确,对皮肤是保养;方法不对,对皮肤是糟踏。

清洁面部皮肤即洗脸,又叫净面,它与按摩、涂护肤霜共称为“护肤三部曲”。洗脸最好选用温水或冷水。选用温水时,水温以三十五度左右为宜。若水温太高,容易使毛孔扩张、皮肤松弛、产生皱纹。另外,还会过多地洗掉油分,加速皮肤老化。选用冷