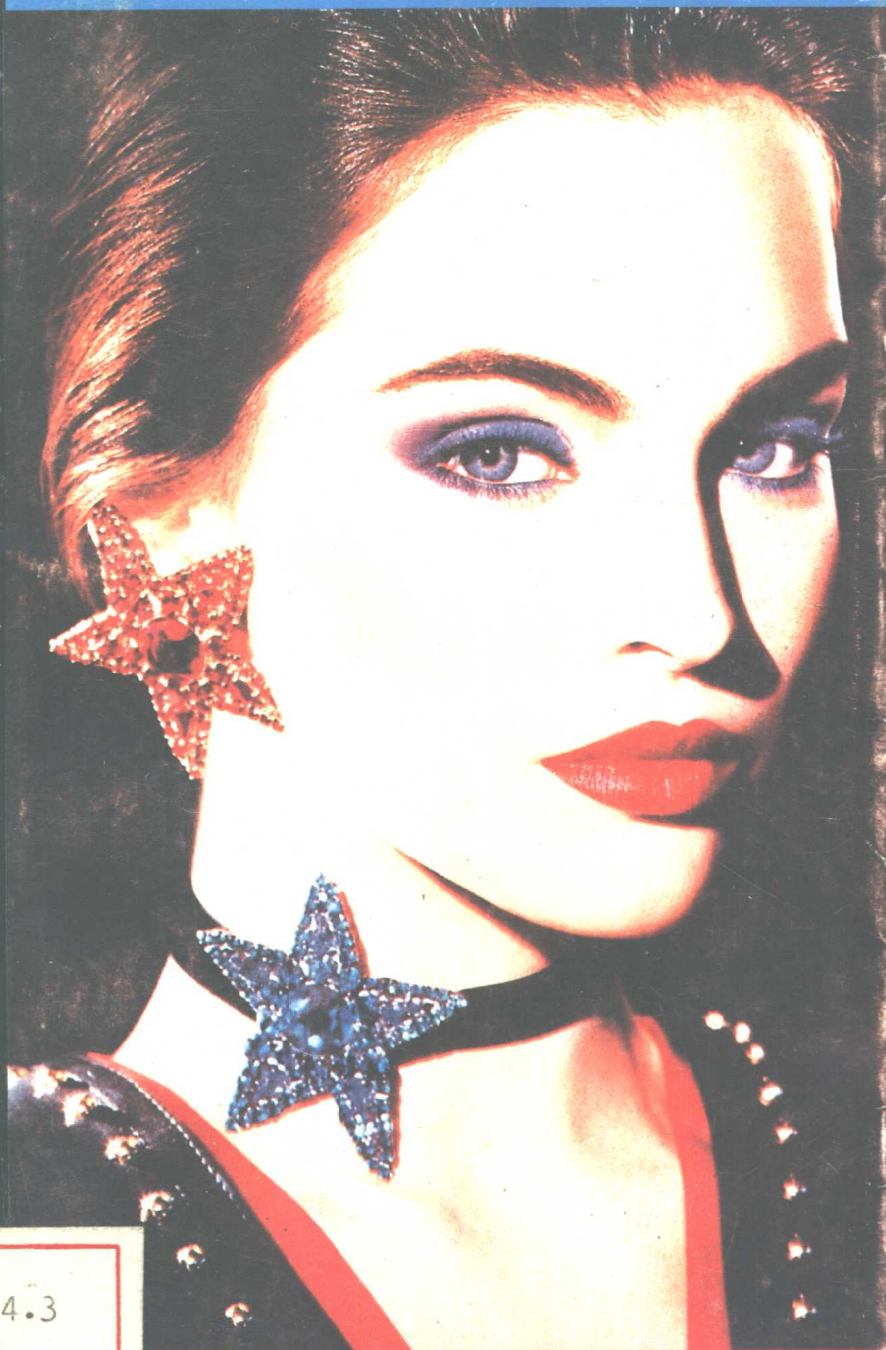


——此书献给所有想成为模特儿
或看上去象名模特儿的女性们



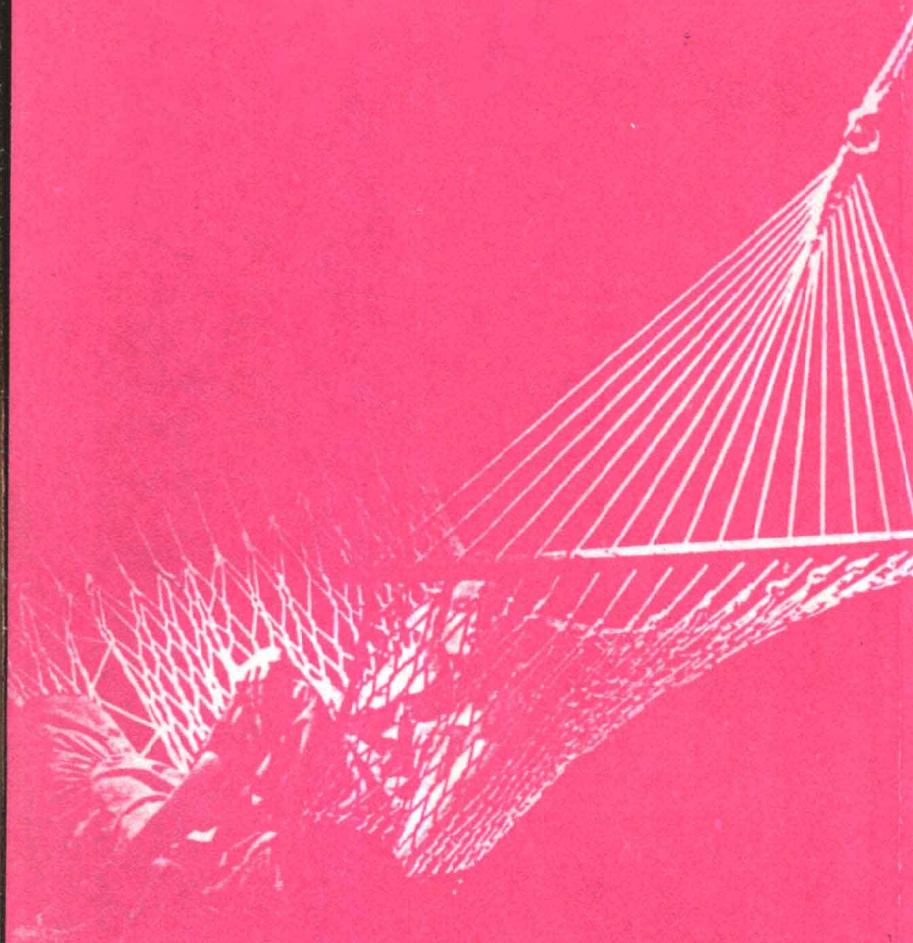
4.3
3

美] 凯尔·罗德里克 著 湘文 惠群 译

模特儿手册

模特儿手册

[美] 凯尔·罗德里克 著 湘文 惠群 译



(桂)新登字 03 号

模 特 儿 手 册

湘 文 惠 群 译

*

漓江出版社出版

(广西桂林市南环路 159-1 号)

邮政编码: 541002

广西新华书店发行 湖南省地质测绘印刷厂印刷

*

开本: 787×1092 1/24 印张: $4 \frac{2}{3}$ 插页: 12 字数: 90000

1992 年 1 月第 1 版 1992 年 1 月第 1 次印刷

印数: 1—5,000 册

ISBN 7-5407-0915-X/G · 168

定价: 7.80 元

在美容计划中制定每周一次洁面或面膜保养。无论皮肤是油性、干性、中性、还是过敏性，面膜或洁面都可以通过提高表皮循环、去掉皮肤上的死细胞和清洁毛孔来使皮肤恢复青春。



为测试皮肤是属于油性、干性、还是中性，首先清洗皮肤，去掉多余的油脂。半小时后，轻轻地將一张5英寸长的透明纸经过鼻梁贴在脸上，再小心地把它揭下来。如果透明纸上有一层薄薄的带湿气的光，你的皮肤就是油性的；如果上面有微小的一点点白屑，皮肤就是干性的；如果上面既有小白屑、又有带湿气的光泽，那么就属于中性皮肤。

自制面膜

制作说明：

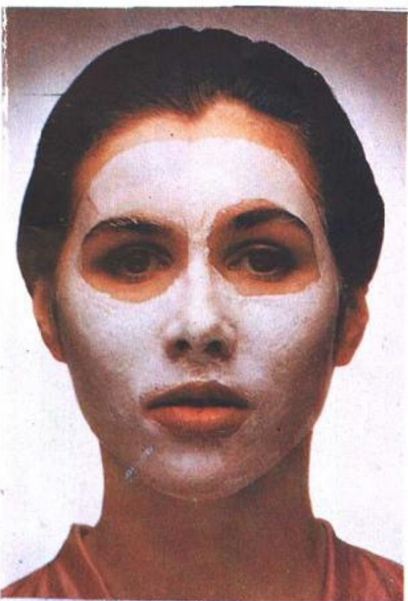
把黄瓜洗净切片、去皮，在搅拌机中捣碎，如果没有搅拌机，在碗里把黄瓜捣碎，取其汁，用尼龙网罩过滤，把渣子倒掉，这时应该心里有数要多少黄瓜汁，用打蛋器将一个鸡蛋清和黄瓜汁搅在一起，搅匀

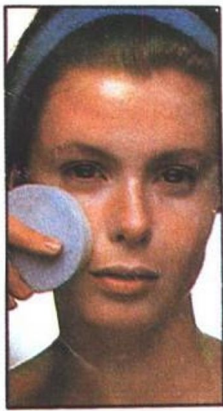
为止。然后再慢慢加一点伏特加酒、柠檬汁、胡椒粉和蜂蜜，用打蛋器不停地搅，把这些东西混合起来要凑够一杯。为了使它有黏性、对清洁油性皮肤更有效，再加一个半到两个鸡蛋清。

使用说明：

用指尖蘸上面膜，避开眼睛部位，不要让面膜接触发际线，覆盖10分钟，为了起到松弛和恢复作用，当面膜起作用时，用湿棉球或化妆棉垫覆在眼睛周围，时间一到，去掉

棉垫，用干净棉垫擦净眼睑，用热水洗掉面膜，最后再用冷水清洗毛孔，擦干，让皮肤呼吸半个小时。如果是干性皮肤或脸上有微干的感觉，就涂一层薄薄的润肤乳。

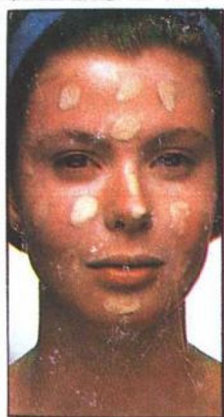




遮瑕膏：浅色的皮肤就选用浅色遮瑕膏，要“节约”使用遮瑕膏，也就是说用量不宜大而过于引人注目。

在眼睛以下，额头中间和嘴唇以上涂一点遮瑕膏，然后再涂一些在鼻梁中间和腮部。

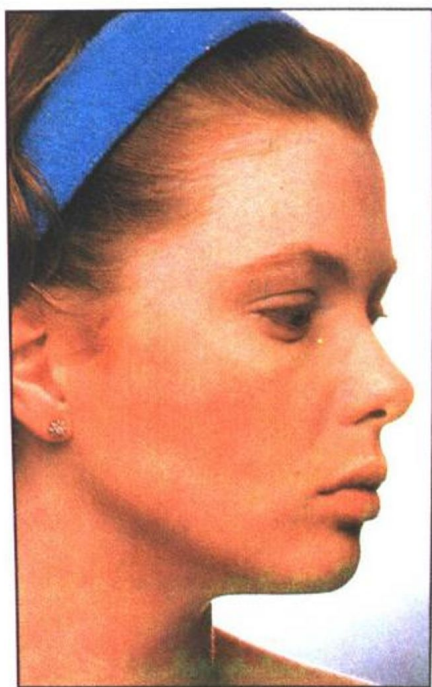
快速涂抹，使遮瑕膏融合覆盖在皮肤上，还可以在眉骨附近抹上一些，这将为化妆奠定良好的基础。



粉底霜：会帮助颜色融合，用一块薄薄的面海绵或手指来抹粉底霜。

在眼睛周围、眼睛以下和前额上点一些粉底霜，同样，在鼻梁上、脸颊和下巴上抹一点儿，轻轻拍打，使其融进皮肤，不要使劲擦，不然会堵塞毛孔。

在脖子锁骨以上涂一些粉底霜，最后用一层薄纸轻轻盖一下脸，这张纸将吸收掉多余的粉底霜，从前额开始把薄纸揭掉。



在进行轮廓化妆之前，对自己的骨骼结构和脸型进行一下估价是很重要的，与普通原理一样，当深色使突出部位减弱时，浅色会提亮皮肤颜色而强调骨骼结构。轮廓化妆品有粉状、胶状、管状和笔状，粉底是最易于使用的（见左图），但是需要不同型号的刷子用于面颊的不同部位。

改变鼻子 的形状

为了使鼻梁显得细窄，从眉毛到鼻子两侧画一条深颜色的线，结止到这条线与外眼角相平行，仔细将这条深色线融开。为了使鼻子看上去细长，在两侧各画一条深色

线，从内眼角开始画到鼻孔以上的鼻头处，再把这条线仔细融开，以致于不那么明显。如果鼻子看上去太扁，想改变它，就在它两侧和鼻孔周围刷一些浅棕色，涂匀鼻子前面的

高光线。要使大鼻孔显小，用眼线笔在每个鼻孔周围沿着内侧鼻孔线画一条新月形细线，在鼻孔处，轮廓线应是最宽、最深的。记住抹去边线以外的颜色。



使宽前额 比例更佳

除了发型的变化，恐怕没有一个确切的办法能够把宽宽的前额掩藏起来，但是，玫瑰色的暗影可以使它略显窄小。从前额发际线的鬓角开始，把颜色涂匀，如果需要就多涂一些暗影。



改变下巴的形状

为突出下巴或使下巴向后收，在下巴上抹一些调色霜，涂匀。要想让下巴突出，就在两个嘴角涂两点亮颜色，先不要涂匀。下一步，在下巴上抹一个四分之一下巴大小的深颜色，将这三个点涂开抹匀，从深



使宽脸变窄

在两腮和颧骨之间，用深颜色涂在两腮最宽处，从眼中心线到耳中心线这个三角区开始涂抹，将颜色抹匀。从外眼角到发际线刷一条浅色斜线，从发际线和耳顶扩展斜线，将其边缘融开。



①用一支铅笔沿着鼻子垂直测量眉毛，如果眉毛线与鼻梁线垂直，就拔掉多余的眉毛。如果眉毛较短，就用眉笔将其画长。为了使眉毛的线条逐渐变细。使用眉笔时要从鼻子与眉毛交界处开始斜向画至眉梢。



②眉毛应该与铅笔头结于同一个位置，如果眉毛短了，就用眉笔把它加长。如果眉毛长了，就把它拔掉。



③拔眉毛时，要注意不仅要拔掉毛尖，还要拔掉毛根。



④用眉毛刷向外上方刷眉毛。



⑤用小棉签擦去眼睛周围的油脂或污垢。





小眼睛

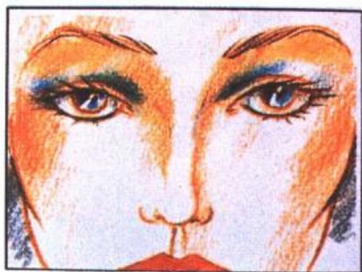
如果眼睛的虹膜(眼睛中的有色部分),比眼白小的话,那就是说你的眼睛是一对小眼睛。要使它变得突出,就用一把有角度的刷子,在睫毛以上刷上浅色眼影

粉,在转折处涂一层深色阴影,不要在内眼角涂颜色,不然会使眼睛显得更小。在边上抹阴影时,要用刷子将其融开,在眼睛下方用浅灰色的眼线笔来塑造一双大眼睛。

间距宽的眼睛

眼睛

在眼睛和鼻梁之间用一把小刷子刷一些略深于皮肤色调的化妆粉,把它逐渐融开在鼻子两侧。在熟练掌握这个技巧之前,先对着放大镜来化妆,然后,在眉毛的外侧下方画一条无色的高光,在转折线涂上阴影的强烈内眼角,最后在外眼角画上无光泽的阴影。



杏仁眼

在眉骨上刷一些明亮的颜色,在眼睑上涂一点儿比眉骨处稍深的颜色,用黑色或棕色眼线笔在下眼眶内侧画一条线,把线延长到外眼角。如果是蓝眼睛,就用蓝色眼线笔来画。

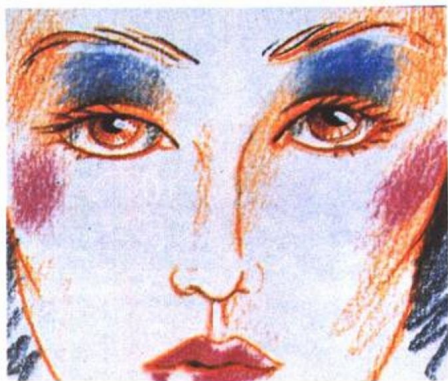


深凹的眼

睛

为了使深凹的眼睛显得突出,在眼睑上刷一些淡粉色或浅米色,并且,逐渐消失在眼睑转折线的深陷处。然后从眉骨开始涂一些中间色调的眼影。

并且把它涂匀,一直到眉毛上。用与其它颜色混合好了的烟色直接画到眼睑转折线上,使眼睛周围颜色变深。用黑色或棕色眼线笔来画内眼眶线。



下垂的眼

睛

从内眼角开始向外上方刷一些中间色调的眼影,到眉毛处截上。不要在眼睛开始下垂的眼睑外缘涂任何颜色,而是用深

灰色和中褐色的眼影在略高于眼睑的部位塑造一条转折线。多刷几层睫毛膏,蜷曲的睫毛会使眼睛显得不那么下垂。



间距窄的眼睛

在内眼角刷上浅亮的颜色,白色眼影最佳,仔细将颜色融开到鼻子两侧,这一技巧将会使眼距显得远一些。在眉骨外侧刷一些深色眼影,最后的效果应该是

看上去深色眼影融到了外眼角,通过了眉骨,在眉毛外侧截止。如果想让轮廓清晰,用黑色眼线笔或其它与眼影颜色相协调的眼线笔在下眼眶内侧勾画眼线。



外凸的眼睛

由不深不浅或深色的眼影来画内眼睑,千万不要用冷色或浅亮色来画,因为它们会强调凸出的眉骨,使眼睛的凹陷部位也变得凸出,在眉骨

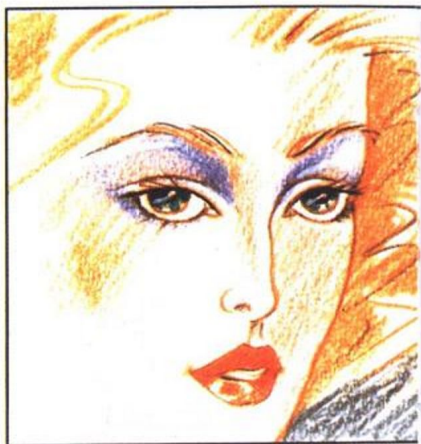
上也涂些颜色,用眼线笔在下眼眶内侧勾画,蜷曲的睫毛会帮你减弱外凸眼睛的感觉,如果涂睫毛膏,只在睫毛的表层、眼睑的中部涂一些即可。



圆眼睛

选择任何一种深色眼影，从内眼角开始刷眼影，把颜色向眉毛外侧融开，呈一个向上的三角形。加强眼角的颜色，靠近眉毛处颜色

逐渐减弱，在下眼睑处画上浅色调的眼影，向外上方扩展，并与底下的颜色混合，在靠近眉线的地方施一点点浅亮色的粉。



凤眼

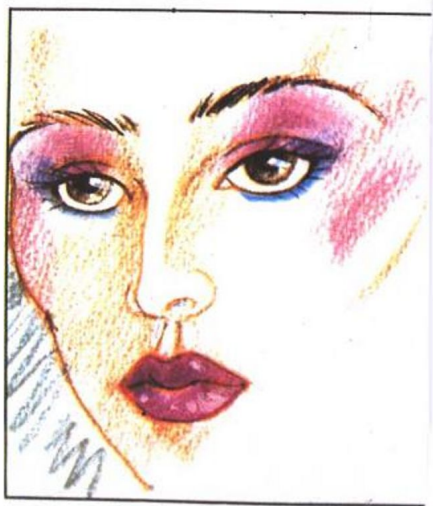
在内眼睑处涂一些浅色的眼影，淡粉色最好，因为这是日本和中国妇女眼睛的传统色彩。然后在内眼角涂一些中性色调的眼影，把颜色抹得靠近鼻梁，继续向眼中心抹颜色，直到慢慢消失，然后，在外眼角刷一些涂色眼影，要使色彩在靠近眼睑的地方保持得最为强烈，抹匀外眼角的颜色，与外眉角呈一弧形，把颜色向鼻子轻轻融开，与其它颜色合并，使眼睛更为清晰。

用眼线笔在下眼眶内侧勾画眼线，画得越精细，显得眼睛越深。眼睛要描绘得很精细，因为颜色的痕迹会使你的眼睛显得浓重而细长，最后，用米色、灰色或玫瑰色等浅色调的眼线笔来勾画下睫毛外侧的眼睑处。

黑人女性的眼部化妆

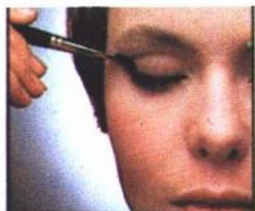
在眼睛外侧画一半深色调的眼影，在眼睑中间画一道明亮的颜色，眉毛以下全涂上颜色，用蓝色眼线笔在下眼眶的内

侧勾线，它会起到其它颜色所达不到的效果，蓝紫色在黑皮肤的女性身上会显得非常丰富多彩。在眉毛以下尝试一下浅颜色，也会出现不同的效果。





① 点几滴眼药水可
缓解眼痛或眼睛充血。



② 在眼睛周围涂薄薄一
层化妆粉。



③ 在睫毛线以上,眼睑
内侧画一条眼线。



④ 用化妆笔刷在上眼睑
画一条浅色眼影。



⑤ 在眉毛附近画一点明
亮柔和的象牙色眼影。



⑥ 给上睫毛涂上睫毛
膏,用睫毛卷来刷下眼睫
毛。



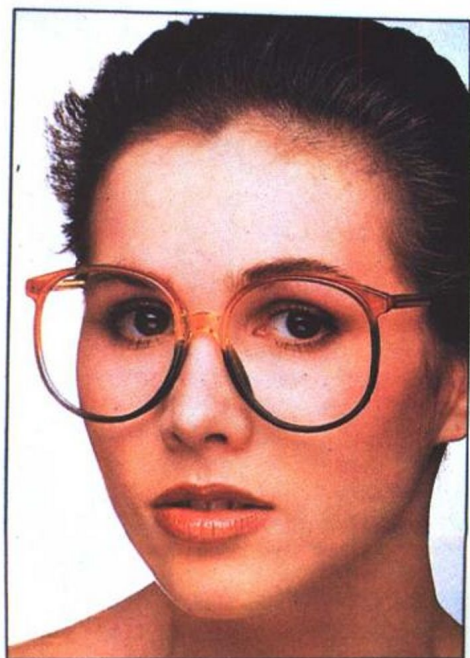
⑦ 用眉笔
仔细画出眉毛
的形状。



⑧ 用小眉毛刷把眉毛向
上刷成一个拱形。



⑨ 戴上眼
镜吧!只是别
忘了改变眼睛
的化妆,如果
是浅色框架,
化妆要与其相
协调。



适合于你眼睛的眼影色

① 深色眼睛 可以试
一试紫红、玫瑰红和银灰;
鲜黄、米黄和金色;象牙白、
深蓝和绿松石色。

③ 绿眼睛
发亮的金
色、浅橙色和金红色;
骨色、青铜色和黄褐色;
浅灰、铁蓝和金黄色。

⑤ 蓝眼睛
淡粉紫色、
发亮的紫红色和
紫色;白色、灰紫
和深灰色;白色、
碧玉色和青烟色。

② 淡褐色
眼睛

浅棕色、发
亮的铜色和赭石
色;浅粉色、淡紫
色和深紫色;褐
色、银灰和黄褐
色。

④ 深褐色
眼睛

蓝灰色、浅
紫色和葡萄紫
色;红粉色、紫红
色和深玫瑰色;
浅金色、砖红色
和中褐色。



成功的化
妆就是在保留
了“自然”的情
况下,使形象
扬长避短。质
量好的粉底霜
能保护皮肤,
还可以使脸部

平滑。为化妆
奠定一个良好
的基础,眼睛
应该被画得看
上去更大、更
有神,嘴唇应
该更丰满、更
温柔。



加强嘴唇 轮廓线

如果只用唇膏，而不用唇笔勾外轮廓，画出去的颜色会使嘴唇看上去不那么

均衡，用唇笔勾出唇线的轮廓，可显出嘴唇的优点。记住，在涂唇膏时，应先把嘴唇弄干。

1. 涂润肤露。

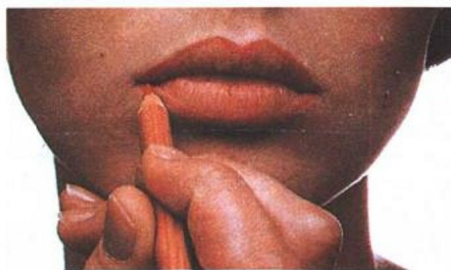


2. 为了强调自然的唇形，用唇笔画出外轮廓线，从上嘴唇的陡弯处开始画，这条外轮廓线可以帮助避免涂唇膏时轮廓

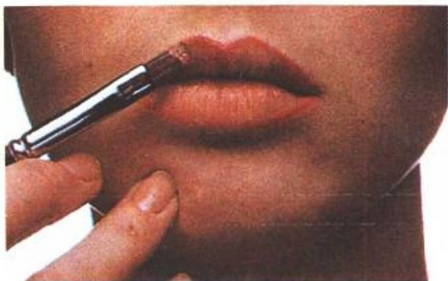
不清，继续把轮廓线画向两个嘴角，画唇线时要闭嘴，但不要绷紧，然后画下嘴唇的轮廓线，再准备好涂颜色的唇刷。



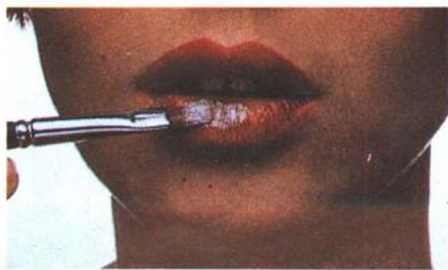
3. 从唇中心开始向外刷唇膏，下嘴唇亦如此。



4. 根据想达到的效果，把唇线与唇膏色融在一起或在画唇线时就不画那么清晰。



5. 唇光是轻轻地在下嘴唇中央加上的一层银光，通常是涂完唇光后再用薄纸蘸一下嘴唇。



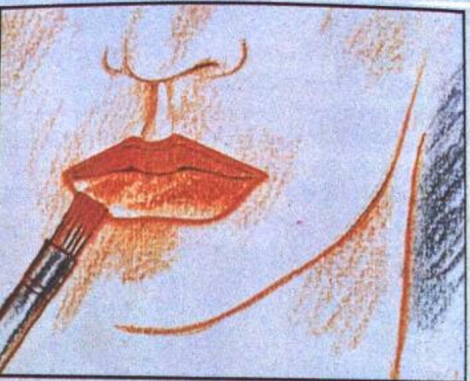
小唇变大

首先，选颜色较深的唇笔和唇膏，用唇笔分两笔或一笔精确地限定出上嘴唇的弓形部分，根据要把嘴唇扩大的程度，沿着弓形部位的唇线直接在上嘴唇上画，直到把唇线画到嘴角。把嘴合拢并放松，通常是一笔呵成，不要画一些断断续续的线，下嘴唇的画法与上嘴唇一样，从中心开始向外画，直到嘴角。为了达到最精细的效果，通常把外轮廓线的颜色向内融开一些，然后就可以在唇框内涂颜色了。在靠近唇线处要格外仔细，从唇中心开始向嘴角填上颜色。



宽唇变窄

用深色唇笔勾线，并填充相应的颜色，注意不要用有珠光的浅色唇膏，让唇线的颜色与唇膏色相融，不用特别亮的唇膏，因为它会使人们产生错觉，觉得嘴格外的大。要用无光泽的唇膏，不要涂光亮的唇彩。



厚唇变薄

用唇笔将外轮廓线画在嘴唇边缘线的里面，从上唇弓形处开始画向两个嘴角，再画下唇唇框线。在线框以

内涂一些比唇线颜色浅的唇膏，从中间开始涂向两个嘴角，使厚唇显薄的最佳颜色是浅粉色或杏粉色。



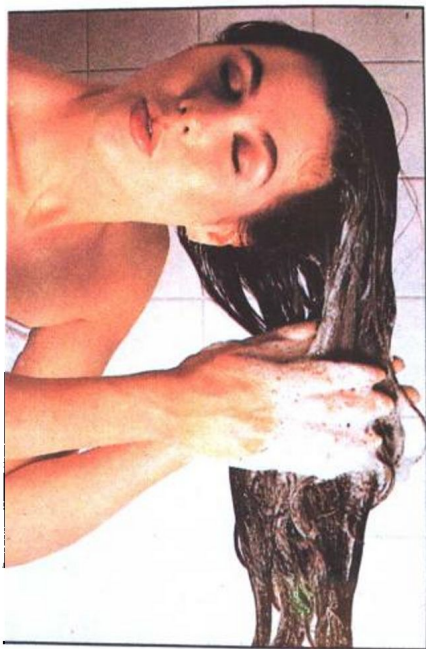
使上薄下厚的嘴唇平衡

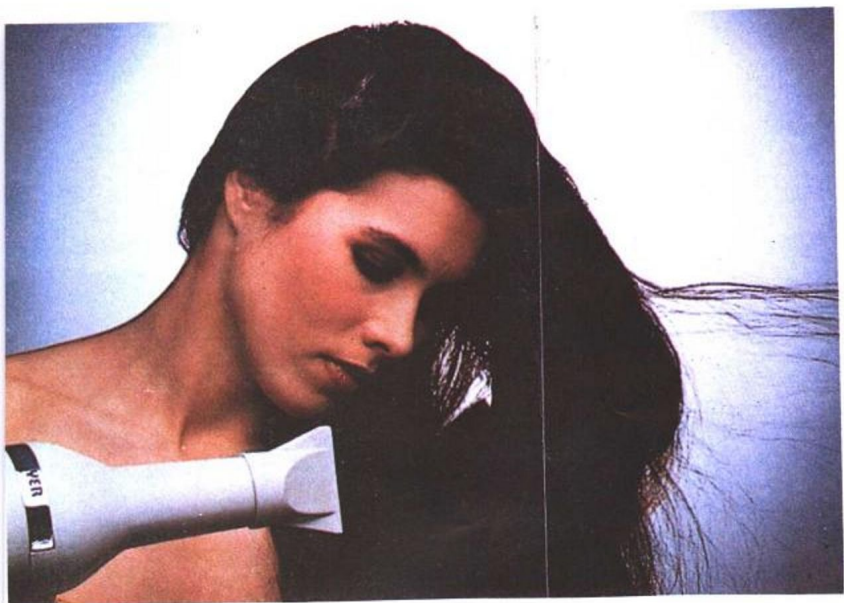
用唇笔在嘴唇线以外画外轮廓线以平衡上下嘴唇的比例。从上唇弓形处开始画，用笔要果断，涂上唇色，靠近唇线处要仔细，然后，用唇笔沿着下唇边缘画线，一定要从中间开始涂色，逐渐涂向嘴角。

不要在头发湿的时候梳头。为了在梳头时不损坏头发，通常用较宽的刷状梳子，从头发的一个小局部开始，一直梳到底，慢慢地梳向头顶。梳头时要小心，不要拉断头发。



无论是什么类型的头发，请选用PH 5香波(酸碱度适中)，这将表明头皮的正常酸度，并能帮助人们有效地清理各种类型的头发，香波和护发素通常是用温水冲洗后使头发发亮(如果你可以忍受就用冷水)。





用手握式吹风机将头发吹至半干，把头发顶层分成两份，头后留出一份，分别把三份分开盘上，用发针在头顶固定住，首先把头后的那一份头发吹干，然后再吹两边的，用头刷把头发梳开，从头发底下开始梳，把头发向下卷，要是想把头发向上卷，就用刷子向外上方梳头，要给短发定型，可用电卷发器



要做现在时髦的自由不定型的发型，可以简单地用毛巾和手指把头发擦干擦开，即可形成有动感的发型