

锦 萍 编著

412643

85.97
JP

生活中的面部化妆

——如何使你更加美丽动人

锦 萍 编著

生活中的面部化妆

还 期 表

号 还 如何使你更加美丽动人

1987年 7月 2



四川科学技术出版社

一九八五年·成都

责任编辑：张开恕
封面设计：牟康华
版面设计：李明德

生活中的面部化妆

出版：四川科学技术出版社
印刷：重庆新华印刷厂
发行：新华书店重庆发行所
开本：787×1092毫米 1/32
印张：4
字数：39千
印数：1—51,500
版次：1985年7月第一版
印次：1985年7月第一次印刷
书号：7298·26
定价：0.50元

前 言

前不久一次偶然的机会有，我见到了美国好莱坞华裔电影明星卢燕女士。那是一次晚宴。她那素雅大方，配套和谐的衣着，尤其是她浓淡适度，文雅娴静的化妆给我留下了深刻的印象。以我充满自信心的估计，她应该是一位落落大方的中年妇女。所以当我的朋友告诉我，她已是六十四岁的老人时，我不能不为她善于保护和修饰自己而折服。

爱美是一个人的美德。人们常说：“爱美的人才会热爱生活。”我认为确实如此。当我们上班，或参加一次晚会，或赴约之前，我们总会情不自禁站到镜子面前作一番修饰。这反映了人们对美、对青春的追求。如何使自己显得更美呢？只要我们掌握了一套简便而科学的方法，就会使您的皮肤长葆光洁柔嫩，再加上善于化妆，那更会使您美丽动人、精神焕发而不落俗套。

通过这本书，我们希望更多的妇女们会善于用化妆品来保养和美化自己的皮肤。当然也离不开保健运动、营养和愉快的心情。

本书是我们综合实践经验并参考国内外一些化妆书籍编写而成的。书中所提供的化妆方法，是应用于日常生活之中的，而不是演员的舞台化妆。而且适用于所有的人。

我们主张用科学的方法，应用自己的聪明和勇气去创造

具有自己个性特征的容貌，而决不是通过化妆去描绘出千篇一律的“脸谱”。要根据您的职业、年龄、皮肤、骨架、服装、甚至不同时间场合等等去创造和发挥。当然，这需要掌握基本的方法和技巧。总之，化妆决不是要你去追随一个“模特儿”，而是要树立风格，发挥并保持自己的个性。让我们共同来作一件人人都喜欢的事——创造美丽！

由于编者水平有限，谬误是难免的，望读者批评指正。

· 编著者

一九八五年元月

目 录

前 言

第一章 对生活中面部化妆的认识.....	1
一、如何分析认识自己的面部.....	1
二、面部皮肤的保养和美化.....	4
1. 注意营养与运动.....	4
2. 化妆可以保养和美化皮肤.....	11
第二章 化妆工具及化妆品.....	14
一、工 具.....	14
1. 化妆液.....	14
2. 乳 液.....	15
3. 化妆笔.....	15
4. 化妆粉.....	16
5. 用 具.....	16
二、化妆台.....	17
三、化妆品和肤色基液.....	18
第三章 如何进行面部化妆.....	28
一、眉.....	28
二、面部.....	31
1. 面部轮廓的创造.....	31
2. 腮 红.....	40

3. 扑面粉.....	43
三、眼 睛.....	44
1. 描 眼.....	44
2. 假睫毛.....	47
四、唇.....	49
五、晚上的化妆.....	51
六、粉 脸.....	52

第一章 对生活中面部 化妆的认识

每个人几乎都希望自己能够永葆青春、老而不衰地生活在世界上。而人要显得容光焕发，这和脸部的皮肤有很大的关系。健康的皮肤，生命力旺盛，显得光洁细腻且富有弹性。当然，皮肤的健康与人体的整个健康状况密切相关，这就需要我们注意营养和锻炼、经常保持平静而愉快的情绪，同时要经常合理地使用化妆品。

面部化妆还涉及到应用明亮、阴影和色彩来使你的面部骨架显得匀称协调的技巧。

然而，所有这一切都必须建立在仔细分析和认识自己的面部容貌之上。

一、 如何分析认识自己的面部

也许我们对镜子里面映出的自己，早就“熟视无睹”，但为了得到最适当的脸部化妆，我们应当有意识地对自己的面容进行细致的分析。

每个人，尤其是女性，都希望自己能拥有匀称的骨架和细嫩的皮肤。如果你二者兼备，那么我们将告诉你怎样通过化妆技巧使之更加端庄美丽。如果你某个方面稍有不足，那么

你要学会运用明亮、阴影和色彩，努力去造成骨架匀称和皮肤细嫩的感觉。

“认识”自己的面孔，必须从“里”到“外”去真正认识和仔细分析。这里所说的从“里”开始，即是说你要分析自己面部骨骼的形状。否则，你就不能很好地改进自己面部骨骼的外形。

“认识”自己的面孔，往往也是比较困难的事。除了大多数人对自已的面容常常是视而不见之外，更主要的是缺乏耐心和自我审查的决心。当然，也许这都是因为没有打算认真化妆的关系。

人们照镜子的时候，通常都从最好的角度去看。即使化妆，也仅注意美化自己的脸色。这样简单的应付，远远不能达到化妆的最佳效果。

建议你到附近的照像馆去照几张快照，尽可能把你面部的各种角度都照到。首先对你面部从每个角度照近照(特写镜头)，再照几张站着、坐着的全身照。照像时，希望你倾注自己的感情、配上端庄大方的微笑。当照片冲洗好之后，你就要认真研究照片中的光线效果。你要注意光源是什么？光是怎么照到脸上的？而照片中自己最好看的时候，光又是从哪个角度照过来的(是从上面，旁边，还是下面)？

然后，坐在镜子前面，仔细观察你的面部，同时用你的双手去“感觉”你的面部结构、皮肤性质和组织。

注意你骨骼突出的地方在哪里？凹进去的地方又在哪里？你的牙齿如何影响你的面部？口部手术或矫正牙齿对你的面部有没有帮助？

你的骨骼是多角的，还是浑圆的？你的头型如何？你的

脖子呢？经过运动锻炼是否可使你的颈项或头部更为优美？

再来认识你的皮肤。面部皮下多肉处在哪里？哪里松弛？紧绷？粗糙或是细嫩？毛孔是粗还是细？是否需要进行一次整型外科手术来去掉部分皱纹，而保持你的青春？

当然，上面涉及到某些手术整容的问题，这不是本书所关心的事。但你必须认真分析，客观地认识你皮肤的颜色、组织和纹路。你的肤色比较粉红或是比较黄？你的肤色是红润带有斑点呢，还是乳黄褐色？你不妨在街上把所看到的人分一下类，看他们是红色还是黄色，还可分析得确切一点，比如说粉红、玫瑰红、奶油色、黄褐色、红棕色、黄棕色等等。这样分好之后，再看看你自己属于哪一类肤色？

进而观察你的皮肤是不是薄得可以看到下面细小的蓝色血管？或者皮肤很厚，毛孔粗大。哪些部位经常出现纹路和皱纹？或者你的皮肤既不厚也不薄。

经过上述分析认识之后，你就了解了自己皮肤的颜色及性质特征。这将大大有助于你利用化妆品去改进外表，使你应该从哪里着手以及怎样着手。通过对别人和自己的观察，你会得到惊人的收获，就象你房间里已挂多年的油画，经过仔细分析之后，才第一次真正认识了它。事实上，你也应该多研究艺术大师们所绘的名画，研究其中光、暗、阴影是如何排列而产生凹凸效果的。哪种颜色和构造会使皮肤看来厚且松弛，哪种技法能使皮肤有薄且半透明的感觉，或是正常、健康且坚实的感觉？

只有通过详细的分析，你才能欣赏到每张面孔的个性，在瑕疵中见到妩媚与美丽。也才能理解灵魂和个性如何使表情生动，也就是内在与外表的和谐。同时会明白面部给人的美

感完全可以操纵在你自己的手里。

如果你掌握了化妆术，你就完全可以“制造”出好皮肤和匀称骨架，甚至创造出一幅美丽动人的“雕刻图画”。而不是仅仅会将颜色随便涂在脸上。

化妆无疑会创造出美丽的容貌，但要取得这样的效果并没有一成不变的硬性规定，这就需要我们大胆地去摸索和创新，同时也必须掌握基本的方法和技巧，因为只有在此基础上才能随心所欲。就象你在学画时，一定要先学素描，然后才能自由地以水彩或油彩来作画。

二、面部皮肤的保养和美化

1. 注意营养与运动

人体皮肤的健美和全身的健康状况密切相关。脸部皮肤同样与全身其它器官也有着密切的联系。生命力旺盛而健康的面部皮肤，它的特征是红润、有光泽、细腻、富有弹性和光滑感。趋于衰老和不健康的人，面部皮肤会出现干燥、多皱纹，而且缺乏光泽。

这里首先需要简单介绍一下皮肤的构造和它的机能。

皮肤由外及里共分三层。最外层叫做表皮，这里没有血管和神经。中间的一层叫真皮，最里面的一层是皮下组织。这里面的两层有神经、血管、淋巴管、汗腺、皮脂腺，结缔组织和脂肪等。

表皮又由角质层、透明层等组成，是人体良好的天然屏障。真皮里含有丰富的血管和神经末梢。皮下组织位于真皮下部，又称为皮下脂肪组织，含有血管、淋巴、神经、汗腺、

毛囊等。

皮肤的附属器官主要是汗腺、皮脂腺、毛发、指甲等。汗腺又分小汗腺和大汗腺。

皮脂腺除掌跖部分外，分布于全身皮肤，以头皮、前胸和肩胛间最多。大多数皮脂腺都发生于毛囊的上皮细胞，它能分泌皮脂，主要含有脂肪酸和胆固醇等。它具有润滑毛发和皮肤的作用，还有一定的保温、防水和抑制细菌的作用。皮脂腺分泌的多少，直接关系到皮肤是属于干性、脂性还是正常皮肤，同时对我们选择什么类型的化妆品起着决定性的作用。皮脂分泌情况又直接影响头发光润程度以及选择什么类型的洗发剂。

从化妆的角度来说，对于皮肤的附属器官，我们主要关心的即是汗腺和皮脂腺。

下面再说皮肤的机能。一般人都知道皮肤具有保护人体与感觉冷、热、痛等作用。这里还需强调皮肤具有的调节吸收、分泌与排泄的机能。

调节机能是指当外界气温升高时，皮肤毛细血管扩张，汗腺功能活跃，水分蒸发就多，促使热量散发。皮肤就是依靠辐射、传导和蒸发来维持稳定的体温。有些营养性化妆品（如珍珠霜、人参霜等）就具有改善皮肤生理机能、促进皮肤血液循环的功能，这不仅能增进皮肤健康，也有益于皮肤调节人体的正常体温。

皮肤的吸收作用主要是靠毛囊口。由毛囊口吸收的物质可进入血液循环，能通过皮肤而被吸收的物质有类脂质、醇类、动植物油等。所以皮肤对化妆品的营养物质和油脂可以吸收，但由于皮肤对一些有害物质也可吸收，所以必须注意

化妆品的质量问题。

皮肤的分泌作用，主要是指皮脂腺的分泌，它不仅能润泽皮肤和毛发，保护角质层，防止水及化学物质的渗入，并有抑制细菌、排出体内某些废弃物的代谢作用。皮脂腺的分泌情况与天气和年龄甚至与饮食都有关系。一般说，气温高，分泌快，青年人，皮脂分泌量就较多。如果食入过多的糖类和脂肪，也会使皮脂分泌量增加。因此，不同年龄，不同季节，有选择地使用化妆品，以补充和保持皮肤表面的油脂量达到正常水平，对于保护皮肤也是必要的。

皮肤的排泄形式是通过汗腺排出体内的汗液。汗液能柔化角质层，维持皮肤表面的酸度，从而起到抑制细菌繁殖的作用。

在了解皮肤的结构和机能的基础之上，我们再谈谈皮肤的保养问题。要保持健康的皮肤，必须注意运动和营养。

关于运动，那是多方面的。这里向大家介绍的仅仅是怎样保护面部皮肤的保健运动。我们参考了一些国外资料，认为下面这种国外流行的运动方法是可取的，现在介绍如下。

有规则地运动头、颈、脸部肌肉，有助于血液循环，维持面部皮肤和肌肉组织的色调和轮廓，同时也能训练肌肉，改变脸上不好看的表情。专门对脸部肌肉的某一个部位进行运动，有时会因此而改变脸部轮廓、颧骨肌肉。可见面部运动对我们美化面部肌肉的重要。

身体经常运动，会给人以健康的感觉，脸部时常运动也同样会使人觉得精神焕发。如果你坚持每天作脸部运动，一两个星期以后你就会觉得你面部的外形和色调都有所更新。

下面介绍八个步骤的基本运动，可以改进面部肌肉的色

调和突出轮廓的外形。

作这套运动所需的是克制力和耐力，并且要按正确的方法去做。

运动前的准备：

1) 将头发扎在脑后。

2) 用布条贴在前额，以免额头起皱纹。当你时间长了能自己控制以后，这个步骤可以不要。开始做此运动时一定要贴，这样做可以使你知道皱眉的次数有多少（见图1）。

3) 将脸和颈全部涂上润滑油。

这套运动每天做六次，每个星期做六天，连续做到你觉得肌肉已经得到训练，并且能控制脸上表情之后，可以减到每星期三次，每星期一次。但每星期至少要做一次，照这样持之以恒地做下去。

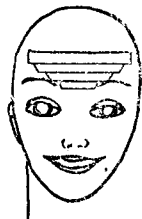


图1

运动的方法：

1) 将嘴唇闭起，但不要咬紧牙关，也不要紧闭双唇。控制嘴角肌肉一步步、一点点地将嘴角朝两边太阳穴掀动，不能很快，等到嘴角已无法再往上移时，同样控制着肌肉，再慢慢使嘴角恢复原来的形状（见图2）。

2) 嘴唇微开，双唇放松。慢慢地将鼻子朝上皱起，再控制着用同样的动作使鼻子复原（见图3）。

3) 这个动作比较难，但仍然请你试一试。将鼻子皱起，保持这个姿势，再进行第1)项的动作。要专心一致。再控制着肌肉，让各部位慢慢还原，千万不能快（见图4）。

4) 这个动作需要好好练习，你才知道自己在做什么。

最初几次做不好也不必泄气，只要坚持，总会成功的。双眼朝上，慢慢往后往上抬起下眼皮，如插图5箭头所示，再回到原先位置。记住：肌肉不能放松得太快(见图5)。



图2



图3



图4

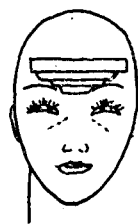


图5

5) 放松下颚骨，使口型成为自然的椭圆形，不要紧张，将食指放到下颌上作为支持，作出第4)项的动作。食指放到下颌上，增加了这个动作的抗力，肌肉便不得不更用力了(见图6)。

6) 下颚和颈部涂上乳液，尽量突出下颚并往上伸，使下唇盖住上唇和上排牙齿。下颚能伸到多高就伸到多高，但决不要动唇。所有的力都由肌肉发出(见图7)。

7) 把双拳放在下颌下(见图8)，同时使头往下压、拳

压、拳头往上伸，但要使头、拳力量保持平衡。这个动作是根据等量运动原理而设计的(见图8)。

8) 用两个食指按住眉毛，试将额头肌肉往上、往下运动，但不要让眉毛抬起，也不能使额头皮肤出现褶皱。不要用到面部的其它肌肉，除了额头和食指外，其它全放松。到最后你定会达到不用食指压着眉毛，也能使额头肌肉运动(见图9)。



图6



图7



图8



图9

说起营养，人们也许只想到饮食方面，然而不要忘记使用营养化妆品和一些行之有效的营养品。虽然皮肤不能直接吃下食物，但它能依靠毛囊口缓慢地摄取营养。如果一个人想长久保持其皮肤的美丽健康，必须保持皮肤有足够的营养。

除以上条件外，要想永葆青春还必须经常保持平静的心情。

面部皮肤象人体其它部位的皮肤一样，表面有一层皮脂膜保护着。皮脂膜是由皮肤分泌的皮脂和汗形成的，而这些天然的分泌物非常容易腐败，并放出令人不快的气味，同时繁殖出病原菌，因此需要及时将这类分泌物洗净，用化妆品补充一些水分和油脂，使皮肤的水分和油脂维持在一个正常的状态。但洗脸要有讲究，夏季一般三、四个小时就要洗一次，冬季每天可洗两次；洗脸毛巾要柔软，洗脸时用力不要过猛。一般不用香皂、肥皂等洗脸。对皮脂分泌较多的人，晚上睡觉前可用茶水洗脸，然后用温水清洗。洗脸水的温度一般不宜太冷或过热。一天当中交替使用冷水和热水来洗脸，可活跃皮肤的血液循环，这对一些有血液循环障碍的皮肤病人更为适宜。你可以安排在早上用冷水洗脸一次，其余时间用热水洗脸，这样还可防止面部出现皱纹。

除此之外，还可在睡觉前根据自己皮肤的情况，使用各种营养汁来洗脸，保持十分钟左右，再用温热的清水洗净。在我国民间，不少人曾用鸡蛋清；或者捣碎的核桃仁汁；或者柠檬汁；还有牛奶、花生汁、蜂蜜等等来洗脸，加上轻微的按摩，效果非常好。

为了保养皮肤，当然饮食的营养也至关重要。饮食要多种多样，清淡可口，不偏食，只吃单调食物对皮肤是很不利的。尽可能多吃生食，如水果、蔬菜。主食要粗细粮搭配。

保养皮肤的另一个重要方面是运动。除经常参加全身性的体育活动之外，按摩对面部皮肤也会起很好的保护作用。按摩可使皮肤温度升高、血液畅通、代谢旺盛，使皮肤的附