

现代生活丛书

(日) 高岛士子著

使您的个性美充分体现

化妆入门



自序

许许多多有关打扮方面的信息在我们四周泛滥。它们所介绍的无非如何使您看起来漂亮，如何使您显出高贵的气质和个性美等等。但是到底哪一种方法才适合自己采用呢？莫不令人迷惑不解。而且这许多信息当中，您真正想知道的往往又被隐没不见，有些人为此感到苦恼。

这本书从化妆品的使用方法到衣服的穿着要领，都替您着想，提供多方面经验和知识给您做参考。书内的每一项目都是我亲身或周围的人所实践和体验过的。您会惊讶于以往没有注意到的知识和没有人采用过的化妆品、服饰品等的意外利用方法。

所谓“打扮”，只要掌握一点点技巧和一些要领，就可以使您收到预想不到的效果。当您实行了这里所列的技巧和要领时，就会被周围的人宣称为“懂得打扮的人”、“气质高尚的人”了，这里有些事项要注意。

第一就是如何选择适合自己的东西并加以利用。女性往往有生存活吃的毛病，对事情的真象不求甚解。可是，一些别人采用的方法不一定适合自己，因为每个人的年龄、肌肤、体型等个人特征与条件不同。欲判断适合与否，就要靠自己认识最深的自己了。我有很多晚辈学生，我常对她们说“不要因为是老师说的，就不管三七二十一去做。每一件事都须经过自己试验，亲自去体验感受才行”，经过这层选择而能使您

接纳的，便是真正能表现个性美的打扮了。

其次到了实践的阶段，务必要有积极的态度。象“这种方法我办不到”、“没有时间”、“太费金钱了”……等等消极的心理，难有成功希望。“向不可能的事情挑战并加以克服”，这是打扮成功的基本因素。

长期以来，我在接受美容顾问之余感觉到“美容顾问”其实就是“人生顾问”。因为“打扮”并非止于表面的修饰和装饰，而是一个人对生活的总表现。即使施以巧妙的修饰，如果心存悲凄之情，也将表现在人的外表。相反的，有时光从背后即能感到某人欢愉的心情。我说“打扮代表生活”意思即在于此。

了解上述原则，以本书所介绍的知识作启示，希望在您的个人生活中开创属于自己的“打扮”领域，成为一个有魅力的女性，进而享受您的生活。

目 录

自序

第一篇 修饰的要领

1. 眉毛决定脸部左右的平衡..... (3)
2. 肿胀的眼皮用眉毛形状掩盖..... (3)
3. 剃眉毛的方法..... (4)
4. 眉毛尽可能修成细线..... (4)
5. 眉毛的画法..... (4)
6. 眉毛的整理应订好日期..... (6)
7. 拔除眉毛的要领..... (6)
8. 灰色眉墨的作用..... (7)
9. 眼线的画法..... (7)
10. 白色眼线的作用..... (8)
11. 画眼线时镜子要拿在胸前..... (8)
12. 睫毛抹油看起来又黑又浓..... (9)
13. 假睫毛的贴法..... (9)
14. 着睫毛墨时要向鼻子方向刷..... (9)
15. 假睫毛可用指甲油抹顺..... (10)
16. 先画眼线后装置假睫毛..... (10)
17. 显现大眼睛的一种方法..... (10)

18. 表现单眼皮优点的修饰方法…………… (11)
19. 双面胶带作成自然的眼皮…………… (11)
20. 选择适合自己的眼影…………… (12)
21. 凹进去的眼睛宜在眼皮上作深度眼
影…………… (12)
22. 眼睛和鼻子的立体修饰方法…………… (12)
23. 不刻意修饰的修饰方法…………… (13)
24. 口红能改变衣着的影响…………… (13)
25. 嘴唇内侧也涂上口红…………… (14)
26. 口红的擦法…………… (14)
27. 餐食前应除去多余口红…………… (14)
28. 嘴唇发紫的人宜先涂底膏后擦口红
…………… (16)
29. 双颊和嘴唇的关系…………… (16)
30. 粉底的选择…………… (16)
31. 涂擦腮红的方法…………… (17)
32. 不让颊骨突出的擦胭脂方法…………… (18)
33. 颊部焦黑的人下颏宜用暗红色胭脂
…………… (18)
34. 额头上刷一笔珍珠色影膏的效果…………… (19)
35. 化妆水和乳液要自下往上抹…………… (19)
36. 黝黑的皮肤应尽量表现其透明感…………… (19)
37. 皱纹的掩盖法…………… (20)
38. 有黑斑的人外出时应涂以透阳膏…………… (20)
39. 穿露胸装时颈、胸部的修饰…………… (20)
40. 选择合适的发型…………… (21)
41. 前发梳成齐眉有神秘情调…………… (22)

42. 留长发的梳法..... (22)
43. 过分细软的头发的整理法..... (22)
44. 使颈部看起来纤细的梳头法..... (24)
45. 卷发的要领..... (24)
46. 留短发时发旋儿的处理..... (24)
47. 染发后发根颜色差异的处理..... (25)
48. 过氧化氢漂白法的要领..... (25)
49. 头发太多可用剃刀刮减..... (26)
50. 到美容院去应说清楚平常的发型..... (26)
51. 涂抹指甲油的要领..... (27)
52. 指甲油采用和口红同系颜色的好处
..... (27)
53. 指甲油选用珍珠色最适当..... (28)
54. 保持美好的指甲形状..... (28)
55. 指甲油每周擦两次..... (28)
56. 脚指甲油要挑深红色的..... (29)
57. 脚指扶棉花好擦脚指甲油..... (29)
58. 手背的修饰..... (29)
59. 不要乱用外国特殊的化妆法..... (30)
60. 膝部内侧的整洁..... (30)
61. 膝盖涂一点口红妙处无穷..... (31)
62. 阿奇里斯腱两侧涂眼影膏的效果..... (31)

第二篇 保持年轻的肌肤

63. 上好的乳液和香皂不可缺..... (35)
64. 早晨洗脸后可用手指触摸肌肤..... (35)

65. 洗脸时香皂和霜膏的用法..... (35)
66. 晚上10时应卸妆让皮肤休息..... (36)
67. 睡前在眼睛周围抹橄榄油..... (36)
68. 女性应避免使用男性化妆品..... (38)
69. 按摩时冷霜要适量..... (38)
70. 用中指和无名指作脸上按摩..... (38)
71. 按摩以发出微热为度..... (39)
72. 按摩的方向应垂直于皱纹..... (39)
73. 入浴时按摩效果比较好..... (40)
74. 洗澡时宜自手脚末端向心脏方向洗
..... (40)
75. 颈部按摩的效果..... (40)
76. 照红外线效果好..... (41)
77. 蒸汽浴能促进肌肤润滑..... (41)
78. 治愈腿部冷寒症的入浴方法..... (41)
79. 面疱的治法..... (43)
80. 刷子的用法..... (43)
81. 出浴时冲凉水有益肌肤保健..... (44)
82. 晒黑的皮肤可恢复白嫩..... (44)
88. 柑橘类的直接涂装有损肌肤..... (44)
84. 蒜肉等刺激物不可涂抹在皮肤上
..... (45)
85. 注意太阳眼镜留下的阳光晒痕..... (45)
86. 耳朵的按摩..... (46)
87. 脸部包扎美容应保持清静..... (46)
88. 脸部包扎前发际和眉毛应涂化妆油
..... (46)

89. 防晒膏每隔三、四小时应重新涂抹 (47)
90. 晒伤的肌肤化妆前应冷却 (47)
91. 晒伤的肌肤的处理方法 (47)
92. 鼻头颊骨晒黑了可作部分包裹式整肌 (48)
93. 不可全身涂抹止汗剂 (48)
94. 皮肤保养易犯的错误 (48)
95. 肌肤较纤弱的人如何选择化妆品 (49)
96. 吃咸有碍皮肤美容 (49)
97. 喝茶不会使皮肤变黑 (50)
98. 梳头发的方法 (50)
99. 头部的按摩 (50)
100. 作热发卷时毛发应先涂发霜油 (52)
101. 整发要从头皮开始 (52)
102. 多吃蛋白质使头发光泽 (53)
103. 拨过手腿汗毛后的处理 (53)

第三篇 饰品的用法

104. 香水的闻试方法 (57)
105. 香水应擦在体味较重的部位 (57)
106. 香水不可擦在阳光直射的皮肤上 (57)
107. 香水瓶不可置放于玻璃器具的阴影处 (58)

108. 香水空瓶可放在衣柜里 (58)
109. 烹饪工作后手上宜擦些香水 (58)
110. 化妆水可防风邪 (60)
111. 富浪漫情调的化妆水油灯 (60)
112. 洒香水于白色洋装时应利用熨斗的
余温 (61)
118. 好的香皂不比廉价的香水差 (61)
114. 奇香不宜 (61)
115. 选购太阳眼镜的方法 (62)
116. 眉毛切忌半露于镜框外 (62)
117. 眼镜下的眼影要淡 (62)
118. 佩带太阳眼镜不宜擦红色口红 (68)
119. 太阳眼镜碰到颊部的处理方法 (68)
120. 手背颜色有问题时请佩带浓色的戒
指 (68)
121. 佩带大型戒指的效果 (64)
122. 耳环掉了一个仍可利用 (64)
128. 胸针和衣着的搭配 (64)
124. 胸针可当手提包的饰品 (65)
125. 项链上的汗渍应擦拭干净 (65)
126. 钮扣是最廉价的上好饰品 (65)
127. 旧手表可当腕链用 (66)
128. 廉价发饰可变成豪华发饰 (66)
129. 男用手帕的用处 (66)
180. 利用身边的皮革摩擦指甲 (67)
181. 重型的耳环能使耳垂加大 (67)
182. 中盒子应保存 (69)

133. 冷霜中断了可用乳液按摩 (69)
134. 乳液可以代替化妆水 (69)
135. 脸用化妆水和乳液同样对手肘、膝
盖有效 (70)
136. 润丝中断时的方法 (70)
137. 剩余白粉和婴儿爽身粉混合使用
..... (70)
138. 旧的化妆水是良好的洗浴剂 (71)
139. 用旧的口红可以重新调制 (71)
140. 调薄指甲油时不宜搅拌 (72)
141. 防晒油膏的收藏法 (72)
142. 口红不能当胭脂用 (72)
143. 口红涂在画纸做成简单颜色样本
..... (78)
144. 颜色的判断方法 (78)
145. 化妆品颜色的比较方法 (78)
146. 经过冷藏的化妆水效果犹佳 (75)
147. 利用钳子开盖 (75)
148. 旅游中生理绵的应用 (76)
149. 买同一厂牌的化妆品有好处 (76)
150. 橄榄油的妙用 (76)
151. 使用两个粉拍的好处 (77)
152. 泡棉粉拍的收藏方法 (77)
153. 脱毛剂不可用香皂清洗 (77)
154. 发刷要准备两种以上 (78)
155. 修发刷子的选择 (78)
156. 毛刷的洗法 (79)

- 157. 化妆台的摆设位置 (79)
- 158. 领巾作手皮包的饰品 (79)
- 159. 领巾还可以“穿” (80)
- 160. 初戴帽子应戴无边帽 (80)
- 161. 袜子、裤袜应有多种准备 (80)
- 162. 鞋子要选购呈V字型的 (81)
- 163. 穿高跟鞋时应挺胸走路 (81)
- 164. 饰品的选购 (81)
- 165. 买成衣的要领 (82)
- 166. 怎样决定裙子的长度 (82)
- 167. 袖子太紧干脆剪掉 (82)
- 168. 走在季节前的打扮 (84)
- 169. 抢先穿冬衣时应注意其颜色 (84)
- 170. 饰品不应受洋装质料的限制 (84)
- 171. 高个子的人不宜穿拘束衣服 (85)

第四篇 解除您的困难

- 172. 雀斑和黑痣应强调其中一种 (89)
- 173. 美人痣有平衡脸部的功用 (89)
- 174. 有明暗差的地方以粉红色打底 (89)
- 175. 化妆而不易着装时的应急方法 (90)
- 176. 使眼睛澄澈的三原则 (90)
- 177. 眼皮浮肿的处理方法 (90)
- 178. 眼睛周围涂霜剂的好处 (91)
- 179. 迅速恢复眼睛疲劳的按摩方法 (91)
- 180. 指压按摩可矫治眼睛周围小皱纹 (91)

181. 下眼皮的黑圈可用眼影掩盖 (92)
182. 吻痕可用热毛巾敷盖 (92)
183. 流泪时眼眶线的处理 (93)
184. 流泪时假睫毛的处理 (93)
185. 防止脚臭的方法 (93)
186. 不能入浴时用化妆水擦身 (94)
187. 不能洗发时的干洗方法 (94)
188. 头发淋雨时的处理 (94)
189. 发型睡坏后的处理 (96)
190. 衣服上的口红用橄榄油褪色 (96)
191. 底膏(霜)沾污衣服时以乳液处
理 (97)
192. 衣服上有香水污斑的处理法 (97)
198. 不让套筒领子沾污化妆品的方
法 (97)
194. 背部长青春痘的处理方法 (98)
195. 不使黑斑颜色加深的方法 (98)
196. 黑斑可用指压治疗 (99)
197. 防止红晕的方法 (99)
198. 戴隐形眼镜时宜画粉质眼影 (99)
199. 鼻头溜光的处理方法 (100)
200. 热水烫脚可治疲劳浮肿 (100)
201. 手肘粗硬可贴化妆水棉花 (100)
202. 后跟茧子不可用浮石磨擦 (101)
208. 被虫咬后的处理 (101)
204. 发现白发不可拔除 (101)
205. 染发的颜色如何决定 (102)

206. 喝酒脸红怎么办 (102)
207. 蒜臭可喝牛奶消除 (102)
208. 雨天的脸部修饰应配合雨伞的颜色
..... (103)
209. 雨天外出应准备领巾 (103)
210. 纠正脖子前伸的体态 (105)
211. 粗胳膊的处理方法 (105)

附录 21天美容课程

第 1 篇

修饰的要领





1. 眉毛决定脸部左右的平衡

一般人的脸部，左右两边的形状并不尽相同。有些女明星甚至不让摄影师拍摄较丑的一边。所以，在修脸的时候有必要想法使较丑的一面尽量相像好看的一面。这时能加利用而具有决定性的就是眉毛的形状了。在左右两边脸上，眉毛形状的差异很大，但只要将左右眉毛的形状整好，其余的化妆便比较容易了。方法是利用眉墨铅笔把好看的眉形描绘在不好看的眉毛那边上面，而将描线以外的眉毛剃掉。有 $\wedge$ 字眉的人即把 $\cap$ 字弯角保留，并以它为中心来画眉。

2. 肿胀的眼皮用眉毛形状掩盖

眉毛的形状可改变别人对您的印象，同时能掩盖肿胀的眼睛。欲用眉毛来掩盖肿胀的眼睛时，应避免圆而粗的眉线，而采用有折角的、有眉头的眉线。眉毛的下半段到眉尾用褐色或灰色作阴影。自眉头到鼻骨作成线状的阴影，可使鼻梁看起来挺直，而眼睛的肿胀看起来也不那么显眼了。

另外在上眼皮的眼头到眼中央方向画上不等边三角形形状的、合于衣服颜色的“眼影”，再用黑色眼线笔画粗线到眼尾。最后再装上一具自然感的假睫毛，肿胀的眼睛就会变得活泼传神。

3. 剃眉毛的方法

整修眉毛最感困难的是如何把它修成山形、弓形或各种不同的曲线，因为剃刀不好着手。这时，如果把眼皮适度向下拉，使眉毛成为横一直线，则用剃刀可一次修成自己所希望的眉形。若想整修眉毛下侧，即靠眼皮一边的眉毛，可先以铅笔决定线形，然后把线外的全部剃掉。

如此一来，眉毛显得清晰，同时眼睛的轮廓也比较突出，与众不同。

4. 眉毛尽可能修成细线

想享受各种大胆的打扮，眉毛的变化是关键之一。

只要你改变一下眉毛线的方向或粗细，容貌会改变得连自己也会吃惊。那么，眉毛应修到什么程度最恰当呢？最好把它修成细线，以便产生不同的变化。另外一种方法是，利用消除眉毛的化妆品将眼皮上的，眉头上的不必要的眉毛除去一根或几根。

如此一来，就可随时在方向和粗细方面随意加以调节。

5. 眉毛的画法

有些人画过眉毛后，给人一种“画了眉”的加工感觉。但是，从给人的印象而言，画眉毛应力求自然才好。

首先，应设法将几支高耸杂乱的眉毛埋藏好，同时为使眉毛上方整齐成一条线而向长毛的方向画细线。