

时尚并**美丽** 美丽就**快乐**

楠子 编著



现代女性化妆、美容、
减肥、穿衣、修饰缺一不可。

扮靓自己就这么简单

中国商业出版社

时尚美眉巧美容

楠子 / 编著



中国商业出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

时尚美眉巧美容 / 楠子编著. —北京: 中国商业出版社,
2004.1

ISBN 7-5044-4949-0

I. 时... II. 楠... III. 女性—美容—基本知识 IV. TS974.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2003) 第 105050 号

责任编辑: 常勇

*

中国商业出版社出版发行

(100053 北京广安门内报国寺1号)

新华书店总店北京发行所经销

北京市顺义康华福利印刷厂印刷

*

880×1230 毫米 32 开 10.5 印张 150 千字

2004 年 1 月第 1 版 2004 年 1 月第一次印刷

定价: 21.80 元

*

*

*

*

(如有印装质量问题可更换)





女人与美容

上帝为男人创造了女人，又为女人创造了美容方法。

天生丽质是可遇而不可求的，大多数女人都有这样或那样的缺陷，即使最标致的女性，也有需要修饰的地方。化妆不仅是漂亮女孩的专利，更是女性保护自己的手段。

化妆是社会进步的表现，当它成为女性生活不可缺少的一部分时，美丽便向她们翩翩走来。化妆使她们的所有缺憾变成富有个性的美丽。

如今，美丽是多元的，可谓沉鱼落雁，各有千秋。也许你的鼻子大了点儿，但能给人一种坚强、直率的个性美；也许你的唇部不够丰满，但给人一种娇小可爱的整体形象。化妆可以掩饰缺点，突出优点，创造出个性的美感来。

“丑姑娘”千万不要因自己有某种小小的“缺陷”而苦恼，你认为长得不好看的眼、唇、脸形等，都可以通过化妆、修饰来改变，使你变得美丽动人。

美容可以粗分为化妆、保养和治疗三大类。

其实，化妆是美容课程中最不重要的一项，偏偏又是女人最熟悉和最常用的。在这一点上，欧美女子似乎比较注意，很多女人不化妆不愿出门——不是因为容貌不佳，

而是因为一种心理感觉——没化妆就好像没穿衣服一样，“赤裸”的面部使她们没有安全感。

中国女性暂时还没有把化妆发展到必不可少的地步，但化妆已经成为现代女性的必备功课。真正的化妆术是一种艺术。当十字路口的红灯亮了时，在汽车的反光镜里旁若无人补妆的美女也是都市里一种夸张、靓丽的景观。

有时，化妆是社交礼仪的组成部分，适当的化妆意味着对别人的礼貌和尊重。

保养是美容的幕后工作，它不会立刻见效，但是，只要有条件，先天素质绝佳的女子也不会拒绝保养。

保养的内容复杂而详细，从饮食调节、健身锻炼，到保持体型、皮肤护理等等，它们都以健康和美丽为目的。

首先是健康。

尽管女人喜欢在男人面前表现得弱不禁风，但是，她们清醒地知道健康对美丽外表的重要性。女人在保持身材的同时，也在努力对抗岁月对外貌的侵蚀，她们都积极尝试各种昂贵的霜、膏、水、露，外敷内服，又搽又洗，乐此不疲。

女人格外钟情饮食美容。

因为女人多半都有些孩子气，喜欢吃东西，她们根据热量、脂肪、胆固醇、维生素、蛋白质、水分等选择相应的食物。

医疗手术是特殊的美容手段。

它是高度专业化的修饰。日常化妆能弥补部分外貌缺陷，手术美容能使山鸡变凤凰。这多半是女人万不得已的美容手段，大到整容手术，小到治疗几颗青春痘，而且充满了神秘和鬼祟的气氛。

显而易见，美容既费时又费力还费钱财。那么女人为什么还要美容呢？几乎人人都会回答说：当然是要弥补不足，爱美之心人皆有之嘛！——丑女人需要美容，漂亮女人也需要美容。

女人化妆是为了在男人、世界和时间面前保护自己！

编 者

美美白白

美美，姓林，名海鸥，芳龄 23 岁，职业：某公司的业务员。因为是女孩，父母希望她长得漂亮，所以昵称为“美美”。美美 18 岁后长得亭亭玉立，并爱上了美容专业，她不仅修饰自己，还热心帮助亲戚、朋友、同事，真可谓是：

漂亮美美奔前走，
工作学习不落后，
求书拜师学美容，
改变自己不发愁。

漂亮美美奔前走，
美容知识学到手，
改变自己帮她人，
人人都夸小海鸥。



目 录

女人与美容 / 1

美美自白 / 4

第一章 时尚美眉巧画眉 ★ 1

杂乱无章的粗宽眉 / 5

眉头紧凑的向心眉 / 6

间距过大的离心眉 / 6

喜洋洋的吊眉 / 7

细而浅淡的清秀眉 / 8

幼细的自然眉 / 8

愁眉苦脸的八字眉 / 9

梳理浓密的眉毛 / 9

切勿拔掉杂毛眉 / 10

圆脸型的眉毛 / 10

- 三角形脸的眉毛搭配 / 11
- 眉毛稀疏要画弓形眉 / 12
- 修正疏散的眉 / 13
- 让高低眉一样高 / 13
- 眉毛过短可加长 / 13
- 弥补没有眉山的眉 / 14
- 别把眉毛洗没了 / 15
- 夏季眉毛怎样画 / 17
- 修眉不是拔眉 / 17
- 修眉大忌 / 18

第二章 时尚美眉画眼睛 ★ 19

- 画出小眼睛的神韵 / 23
- 弥补两眼距离太远或太近 / 24
- 让单眼皮漂亮起来 / 26
- 用色彩弥补单眼皮的不足 / 27
- 内双眼皮的化妆 / 28
- 弥补眼过长或过短 / 29
- 不要随便做双眼皮 / 30
- 去掉眼皮上的“千层褶” / 31
- 让睫毛根根分明 / 31
- 夹睫毛别忽略眼头及眼尾 / 33
- 让无神的眼睛“望穿秋水” / 34

★ 2 ★

- 让双眸炯炯有神 / 36
保持眼睛明亮而清澈 / 37
眼袋的预防与保养 / 37
如何使用眼部化妆品 / 40
夏季眼睛化妆不要太浓 / 42
密实的眼妆如何卸净 / 42



第三章 时尚美眉巧画鼻 ★ 44

- 如何画短小的鼻子 / 47
如何画鹰勾鼻 / 48
如何画扁长鼻子 / 49
如何画长尖鼻子 / 49
如何画圆鼻子 / 49
如何画塌鼻子 / 50
宽鼻子的化妆 / 51
鼻翼横宽的化妆 / 51
鼻子太短的修饰 / 52
圆鼻头的修饰 / 52
保护鼻子的三角区 / 53
如何画好鼻梁 / 54
鼻妆的艺术 / 54

第四章 时尚美眉巧画唇 ★ 56

- 夏天让口红能持久 / 59
- 薄嘴唇要将唇框画大 / 60
- 流行红嘴唇 / 60
- 复古情调的唇妆 / 61
- 时尚的红唇 / 61
- 性感的肉色唇 / 62
- 回归自然的唇 / 62
- 雾光唇 / 63
- 油亮唇 / 64
- 透明唇 / 64
- 唇膏要涂在唇中间 / 65
- 唇形不美观该怎么办 / 66
- 巧手画美唇 / 67
- 唇妆要有个性 / 70
- 嘴唇干裂怎么办 / 71

第五章 时尚美眉护肤 ★ 73

- 去除粉刺和面疱 / 76
- 洗脸水温影响毛孔 / 78
- 卸妆要仔细 / 79

电脑前女性的皮肤护理	/	80
让皮肤“弹起来”	/	81
让皮肤衰老止步	/	82
预防雀斑	/	84
面膜唤醒柔嫩的肌肤	/	85
黑姑娘也要防晒	/	87
会睡觉的女人美到老	/	88
乳剂型粉底霜防晒效果最好	/	90
涂防晒剂也要涂得恰到好处	/	91
年过二十五不再晒太阳	/	92
日晒后出现雀斑的补救	/	92
日晒后皮肤干燥斑驳的补救	/	93
按摩脚心可以靓丽肌肤	/	94
去掉面部的汗毛	/	95
洗面奶的使用方法	/	97
洗脸用品的选择	/	97
美丽肌肤的最后一课	/	98
巧用粉底点娇颜	/	101
皮肤粗糙的人擦粉底的方法	/	102
本色妆擦粉底的方法	/	103
选择粉底的方法	/	103
如何让粉色更适合你	/	104
如何改善略显晦暗的肤色	/	104



第六章 时尚美眉去皱纹 ★ 105

- 让皱纹止步 / 108
- 黄瓜抗皱 / 112
- 南瓜抗皱 / 113
- 西瓜皮抗皱 / 113
- 西红柿抗皱 / 114
- 柠檬抗皱 / 114
- 按摩去皱 / 115
- 鸡骨去掉鱼尾纹 / 115
- 啤酒喝走鱼尾纹 / 116
- 口香糖嚼走鱼尾纹 / 116
- 米饭团揉去鱼尾纹 / 117
- 吃猪蹄去皱纹 / 118
- 喝茶去皱纹 / 118
- 按摩磨去额头纹与鼻纹 / 119
- 手指压走眼角纹 / 120
- 双唇突起防嘴纹 / 120
- 左右摆头防颈纹 / 121
- 整形、激光去皱纹 / 121
- 补救日晒后的细纹 / 121

第七章 时尚美眉修补脸型 ★ 123



- 持重老成的长方形脸 / 126
- 具有异国情调的高颧骨脸 / 129
- 和蔼可亲的圆脸 / 130
- 古典传统的鹅蛋脸 / 131
- 腮帮子明显的脸型 / 132
- 下颌太阔的大脸 / 133
- 让“雀斑脸”看不到雀斑 / 134
- 大脸显小的协调搭配 / 135
- 娃娃脸不要赶时髦 / 137
- 改变“冬瓜”脸 / 139
- 用粉底妆饰“大饼脸” / 141
- 按摩去掉双下巴 / 143
- 额部太宽的发式 / 144
- 额头太低发式 / 145

第八章 时尚美眉美脖颈 ★ 146

- 脖颈衰老的原因 / 149
- 保养减轻颈部皱纹 / 150
- 颈前颈后同样重要 / 153
- 美颈物语 / 154

如何给颈部松松绑 / 155

第九章 时尚美容巧美发 * 157

分叉断毛的头发不要搓 / 160

头发染了颜色要用有针对性的产品 / 162

卷发要用发油 / 162

护理让头发更强健 / 163

夏天产生头垢怎么办 / 164

饮食防止头皮屑 / 165

头发为什么会干枯 / 167

别把头发染坏了 / 168

每天洗发好不好 / 170

洗发后头发发粘怎么办 / 170

月经期间如何洗发 / 171

头皮瘙痒或有头屑怎么办 / 171

经常掉头发会秃头吗 / 172

预防脱发 / 173

治白发 / 175

烈日下保护头发 / 177