

生活空间书系

美容化妆技巧

主编：陈玉柱



华龄出版社

现代生活技巧丛书

美容化妆技巧

主 编 陈玉柱

编 委 姚 青 刘小娟 李 文 袁 园
张 梅 柏文莉 洪 伟 黄丽娟

华 龄 出 版 社

图书在版编目(CIP)数据

美容化妆技巧/陈玉柱主编. —北京:华龄出版社,
1996.10

ISBN 7-80082-639-2

I. 美… II. 陈… III. ①美容—方法②化妆—方法
IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字(96)第 18244 号

美容化妆技巧

陈玉柱 主编

出版发行: 华龄出版社
(北京西城区大红厂街乙3号)
邮编: (100034)

经 销: 新华书店
印 刷: 中国铁道出版社印刷厂

787×1092 毫米 32 开 9.125 印张 210 千字
1997 年 1 月北京第 1 版 1997 年 1 月
第 1 次印刷
印 数: 1—5000 册

ISBN7-80082-639-2/Z·83

定 价 11.80 元

目 录

一、美容化妆面面观

当代世界流行的十大美容化妆法是什么	(1)
什么叫基本化妆法	(5)
什么叫简易化妆法	(8)
淡妆与浓妆	(10)
化淡妆的技巧	(11)
化“艳丽型”妆的技巧	(12)
化“文静型”妆的技巧	(13)
局部化妆的作用是什么	(13)
日常化妆的步骤是什么	(14)
化妆可表现不同风格	(16)
化妆改变脸型的技巧	(17)
圆形脸者美容的技巧	(19)
化旅游妆的技巧	(20)
化运动妆技巧	(20)
参加舞会化妆的技巧	(21)
参加古典舞会化妆的技巧	(21)
不同年龄化妆的技巧	(22)
男青年美容的技巧	(26)

黄皮肤女子化妆的技巧	(27)
不同季节化妆的技巧	(28)
夏季“点妆”化妆的技巧	(30)
夏秋季美容化妆有七忌	(30)
化妆忌浓妆	(31)
忌用小儿润肤油落妆	(32)
纠正化妆手误的技巧	(33)
纠正化妆剥落的技巧	(33)
化妆后检查的技巧	(34)
水与美容	(35)
食盐与美容	(36)
鲜花与美容	(37)
睡眠与美容	(39)
按摩与美容	(39)
现代医学美容技术	(40)
国外流行哪些简易美容方法	(42)
模特儿的美容秘诀在哪里	(43)
美容应从点滴做起	(44)
进行经络美容的技巧	(45)
美容引导术	(46)
美容方法 14 种	(46)
十分钟美容的技巧	(48)
做美容保健操的技巧	(50)
慎用激光美容	(51)
夏季美容应注意什么	(52)
化妆美容的几种误解	(53)
十种美容坏习惯	(54)

二、面部的化妆技巧

涂胭脂的技巧	(56)
不同脸型涂腮红的技巧	(57)
面部各部位揉洗的技巧	(57)
面部斑点形成的原因	(58)
消除脸上雀斑的技巧	(59)
额部化妆的技巧	(60)
颈部化妆的技巧	(60)
不利于面部健美的小动作	(61)
化好眼妆的关键是什么	(62)
处理不理想眼型的技巧	(64)
眼皮、眼尾下垂做眼部化妆的技巧	(65)
大眼睛化妆时忌再夸大	(66)
眼皮美容要因人而异	(66)
做眼部美容术的技巧	(67)
割双眼皮要慎重	(69)
防治眼袋出现的技巧	(69)
眼睑处的小疙瘩忌自行去除	(70)
预防和消除黑眼圈的技巧	(71)
修眉的步骤	(71)
描眉的技巧	(72)
依脸型描画眉毛的技巧	(73)
通过画眉来弥补眉毛缺陷的技巧	(73)
画眉忌动作不准确	(74)
过多拔眉为何不好	(75)
纹眉忌盲目	(75)

进行睫毛化妆的技巧	(76)
哪些人适宜纹眼线	(77)
画眼线的技巧	(78)
涂单色眼影的技巧	(79)
涂双色眼影的技巧	(79)
选择与佩戴眼镜的技巧	(80)
眼镜与脸型配合的技巧	(81)
戴眼镜者化妆的技巧	(82)
戴近视眼镜修饰眼睛的技巧	(83)
戴隐形眼镜修饰眼睛的技巧	(83)
戴远视眼镜修饰眼睛的技巧	(84)
戴变色眼镜修饰眼睛的技巧	(84)
健齿七法	(84)
哪些因素可致牙齿变色	(85)
保护假牙的技巧	(86)
口红的作用	(87)
唇膏忌涂得太满	(88)
画唇线的技巧	(89)
修饰不理想唇形的技巧	(90)
卸口红忌用纸巾	(91)
弥补嘴唇缺陷的技巧	(92)
防止双下巴的技巧	(94)
化耳妆的技巧	(94)
鼻子化妆的技巧	(95)
通天鼻化妆的阴影与基色忌悬殊	(96)
塌鼻梁忌用深沉的颜色化妆	(97)
矫正鼻梁塌陷的技巧	(97)

三、秀发养护技巧

头发和美容的关系	(99)
现代发式造型的发展趋势	(100)
年轻姑娘适合哪些发型	(101)
根据发质选择发型的技巧	(102)
依脸型选择发型的技巧	(104)
依体型选择发型的技巧	(105)
使用电脑选择最佳发型的技巧	(106)
披肩长发利弊谈	(107)
烫发前后要注意些什么	(108)
家庭自行烫发的技巧	(109)
使烫好的头发不变形的技巧	(110)
烫发有哪些不利反应	(111)
自己染发的技巧	(112)
染发中的禁忌	(113)
吹头发有哪些技巧	(114)
头发忌经常吹风	(115)
保持头发健美的技巧	(116)
科学洗头的技巧	(117)
科学梳头的技巧	(118)
日常护理头发的技巧	(119)
少白头的治疗	(120)
巧为稀少的头发增秀色	(120)
使用假发和假发套的技巧	(122)
保护假发套的技巧	(122)
保养头发防脱发的食疗法	(123)

生发(含斑秃)的食疗法·····	(126)
乌发食疗法·····	(128)

四、皮肤美容的技巧

理想的皮肤及特点·····	(132)
什么肤色更具有魅力·····	(133)
男性和女性的皮肤有何差异·····	(133)
测定皮肤性质的技巧·····	(134)
激素与皮肤健美·····	(135)
健美皮肤的因素——营养素·····	(136)
皮肤为何会长疤痕·····	(138)
影响皮肤健美的外因是什么·····	(139)
影响皮肤健美的内因是什么·····	(140)
吸烟对皮肤有什么影响·····	(142)
面部皮肤发干或脸上冒油怎么办·····	(143)
面部按摩的方法和程序·····	(143)
做面部肌肉运动的技巧·····	(145)
剥落皮肤死细胞的技巧·····	(145)
保护皮肤的技巧·····	(146)
一年四季保护皮肤的技巧·····	(148)
使皮肤变得白嫩的技巧·····	(150)
使皮肤长期保持弹性的技巧·····	(150)
通过饮食调养使皮肤健美的技巧·····	(152)
利用天然物质护肤的技巧·····	(152)
预防皮肤衰老的技巧·····	(153)
护理被太阳灼伤皮肤的技巧·····	(154)
预防阳光、紫外线对皮肤损伤·····	(155)

防治春季皮炎的技巧·····	(156)
“青春痘”定期清洁、收敛的技巧·····	(157)
妇女容颜易衰老怎么办·····	(157)
男士护肤美容的讲究·····	(159)
清洗皮肤的技巧·····	(159)
产生皱纹的原因·····	(162)
防止眼角皱纹的技巧·····	(163)
防止面部皱纹的技巧·····	(164)
消除皱纹的伸展操·····	(164)
姑娘长胡须怎么办·····	(166)
控制和运动颈部的技巧·····	(167)
护理颈部的技巧·····	(167)
保养指甲的技巧·····	(168)
修饰指甲的技巧·····	(169)
指甲油忌长时间留在指上·····	(170)
切忌忽视手背的化妆·····	(170)
润肤的食疗法·····	(171)
黑痣的食疗法·····	(176)

五、化妆品选用的技巧

当代化妆品的特点·····	(178)
美容化妆品有哪些·····	(181)
唇部化妆品有哪些·····	(187)
胭脂类化妆品有哪些·····	(190)
化妆水类化妆品有哪些·····	(193)
指甲类化妆品有哪些·····	(197)
护肤类化妆品有哪些·····	(199)

芳香类化妆品有哪些.....	(209)
毛发用化妆品有哪些.....	(212)
洗涤皂类化妆品有哪些.....	(227)
浴用类化妆品有哪些.....	(229)
卫生类化妆品有哪些.....	(232)
特殊功效化妆品有哪些.....	(233)
几种维生素的美容功效.....	(239)
男用化妆品种种.....	(240)
化妆品应用随哪些变数而变.....	(241)
化妆品的变质及鉴别.....	(242)
选用祛臭化妆品的技巧.....	(243)
使用化妆品护肤的一般程序.....	(244)
使用药物化妆品的技巧.....	(246)
选用香粉的技巧.....	(247)
选用合适面霜的技巧.....	(247)
选用合适胭脂的技巧.....	(248)
用粉底掩饰雀斑、疤痕或胎记的技巧.....	(249)
涂颊红的技巧.....	(249)
使用眼影的技巧.....	(250)
涂睫毛液的技巧.....	(251)
选择适合自己唇膏的技巧.....	(252)
涂指甲油的技巧.....	(253)
鉴选香水的技巧.....	(254)
正确使用香水的技巧.....	(254)
使香水的香味持久的技巧.....	(255)
选用洗发剂的技巧.....	(256)
选用整发剂的技巧.....	(256)

选用护发剂的技巧·····	(258)
使用洗发精的技巧·····	(259)
冬令存放化妆品的技巧·····	(260)
为什么会出现化妆品不良反应·····	(261)
选择化妆品忌不看说明书·····	(262)
化妆品忌选用大瓶装·····	(263)
切忌使用多厂家的化妆品·····	(263)
化妆忌常用以石油、植物油、动物油制成的化妆品·····	(264)
切忌过分除去皮肤油脂·····	(265)
化妆品忌用手指直接挑用·····	(266)
粉制化妆品忌直接搽在脸上·····	(267)
化妆品忌久留在脸上·····	(267)
忌把化妆盒上的玻璃纸扔掉·····	(268)
常用化妆工具简介·····	(268)
利用瓜果蔬菜美容的技巧·····	(272)
自制厨房化妆品的技巧·····	(274)
使用面膜美容的技巧·····	(275)
家庭自制面膜剂的技巧·····	(276)

一、美容化妆面面观

当代流行的十大美容化妆法是什么

当代世界美容化妆的格调变化无穷,日新月异,其趋势大致由外向型逐步向内向型过渡,在追求动感的同时注意寻求静谧的底蕴,也可以说是时代气息与古典幽雅并存,西方浪漫与东方质朴互补,表现在美容化妆技术上,也是这两种观念的区别与交织,下面即以此为基准介绍当今世界广为流行的 10 大美容化妆法:

1、时代型

用合适的淡妆衬托出化妆者的个性,通过透明自然的妆面体现充满活力的气质。特别是自然得力,给人以鲜明的时代感。这种化妆术适宜于能紧跟时代潮流,适应现代生活节奏,善于表露自己思想感情,不拘于陈规的女性。化妆时粉底要用接近本人肤色的颜色,以乳液型粉底为佳,涂抹均匀后,产生清静透明的感觉。眼睑用棕系眼影晕染,上下睑缘涂茶色眼影。用棕色眼线笔描眼线,上眼睑中部描得粗一些,下眼睑用棉签将眼线稍加修饰。睫毛膏涂抹要自然,不能看出有明显痕迹。另外,用棕色唇笔描唇之轮廓,再涂以光泽唇膏,用纸巾稍加按压,然后涂以薄薄的棕红唇膏。

2、浪漫型

以清淡的玫瑰水红色调为主,点缀以少许的天蓝、鹅黄,着

重体现轻盈、浪漫的韵味,适宜于性格外向热情奔放的女性化妆。着妆时先涂一层极淡的粉底,再轻轻地在双颊处涂抹粉红色胭脂,用鹅黄敷内眼角,上眼睑可稍向外延伸,逐步淡化,下眼睑紧挨睫毛线收住。用紫罗兰、天蓝或淡玫瑰色眼影轻敷上,下眼睑的外眼角。用白色眼影在眉弓及紧靠眉尾的上下沿略加点画。最后画上细细的紫色眼线,其次分别为唇、颊、眉。另外,头发宜梳得蓬松自然些,将额发、鬓角稍稍梳出几缕,使之自然飘洒在脸庞边。

3、梦幻型

此型是专为参加舞会、欢宴等设计的。它能与优美动人的旋律和扑朔迷离的气氛相适应,达到情、景、人交融的理想效果。化妆时可选择珍珠系眼影和光泽唇膏,使处于动态中的人显得明艳夺目。如果想充分利用灯光的效果,可在画完眼线后,沿下眼睑抹上光泽唇膏,再用棉签轻沾一些绿色化妆金粉涂上去。上眼睑和鼻根凹陷处可涂上棕色,睑缘处深些。从眼向耳根呈放射状涂染玫瑰红系胭脂,离眼越远色越深。用普通的玫瑰红涂口红,再抹光泽唇膏,敷上金粉。另外,再配以缀有亮片、明珠或闪光纤维的礼服,梳一不对称的发型,就更鲜亮闪烁,变幻莫测了。

4、运动型

着意通过透亮自然肤色体现健美,适合于生性活泼,喜爱运动的女性,或可作为运动员的化妆。用透明度高的浅棕色作为粉底,而且最好用耐汗水的水粉饼。颊部用浅桃红等淡色。眼妆宜用棕色,从眼窝染至双眼睑,还可在双眼睑中间薄施金色珍珠系明亮眼影。睫毛染上睫毛膏,用玫瑰红色口红,再薄薄地抹上光泽唇膏。此妆切忌浓艳的脂粉,以朴素大方,显示化妆者本身的健美,又富有朝气为原则。

5、娇艳型

本型妆束适宜于年轻美丽、丰姿绰约的少妇,通过鲜艳夺目的颜色体现少妇娇好的仪容,优美的曲线,丰润的肌肤,表现出成熟美。少妇新陈代谢旺盛,肌肉丰满富有弹性,唇、眼等处看上去滑润圆美,总是有很妩媚动人的曲线。所以,在化妆时要着重强调眉、眼线、唇廓等处的优美曲线,并施以鲜艳的色彩,唇用大红色,肌肤用白色,睫毛油膏用深黑色,这样显得对比强烈色调艳丽。另外,再配以大红大紫的暖色衣着,就更加楚楚动人。

6、甜美型

风华正茂的少女,如果圆圆的脸庞,再配有一对甜美可爱的酒窝,用此型化妆法则显得尤其美妙绝伦。可以说是青春活力的象征。在此型化妆中,圆形脸庞是表现甜美可爱的主要因素,面颊太瘦的人不宜采用这一化妆法。化妆时,颜色须用带白的粉红,带白的黄色等柔和的色彩,或参照儿童的脸色,以暖色系列为中心,以表现出丰润鲜嫩,热烈活泼的容颜。粉底用白调,再扑上白化妆粉。胭脂用淡粉红色,稍加晕染。眼、唇等部位要描得圆润,唇角要向上画5毫米左右,以表现出笑容可掬的效果。另外,此型化妆要求配上色彩柔和的衣服,并且笑口常开。

7、典雅型

以表现端庄、稳重为宗旨,强调脸部的对称、平衡,尽量修饰面容先天不对称等缺陷。此型化妆适合于成年妇女。化妆时,为求得视觉上的平衡,可用略深的脂粉扑抹偏宽的一侧脸庞,用稍浅的脂粉扑抹偏窄的另一侧。化妆的重点在眉、颊、唇上,以棕色打底,加强黑色眉线,使眉毛显得挺拔有力,用稍浅于肤色的淡驼色粉底作铺衬,再以朱棕色的赭红唇膏。此外,再涂上黑褐色眼线和棕色眼影。通过以上装扮,使成年妇女在保持雍容典雅气质的基础上,竭力年轻化,着意刻画优美清劲的线条和轮廓,以保持青春活力。

8、优雅型

清瘦的面庞，匀称苗条的身材，会给人以优美、高雅的感觉，为了体现这一气质，所以在化妆时应该把脸型画得瘦削一点，配色要用同系色彩，保持颜色和谐。可用玫瑰红系的胭脂、口红、指甲油等，眼睛可用蓝、灰、绿等冷色系，表现智慧和沉静感，另外，衣服和围巾亦以冷色系列为中心。此型装扮适用于知识分子、外交人员以及经常出入社交场合的女性，则会更加适合自己的身分，表现出超凡脱俗的气质和风度。

9、古典型

文雅娴静的女性，如具有洁白的肌肤，鸭蛋形或瓜子形脸庞，小巧的嘴唇和苗条纤细的身材，运用古典型化妆法可达到理想的效果。粉底和其它化妆用品均须采用白色系列，发型要求整齐，规则，容易控制，忌做随意的、风卷式的发型，头发不能太直或太卷，眉色宜用黑、灰或黑绿色，眉毛应描细，切忌粗浓，首饰应突出清致、典雅。总之，妆色既要古典化，又不能是净妆。

10、东方型

与西方人不同，东方女性具有温柔质朴的特点，喜爱纯朴柔和的色泽，东方型化妆的具体办法是：①用淡而柔和的黑色眉笔画清楚眉毛的轮廓，眉笔色要和下眼皮的褶痕自然融合；②下眼皮至眼角部，用眉笔涂一些银灰色粉末；③用黑色眉笔在上眼皮至外眼角处轻轻涂匀，留有痕迹；④上眼皮涂上珍珠红眼影，与眉笔涂抹部分巧妙结合；⑤用黑色眉笔描画出下眼皮眼角的轮廓；⑥用眼线液将睫毛弄直并且分开；⑦用珍珠粉红色腮红涂抹在相应的部位；⑧用红色唇笔画唇的轮廓，再用粉红色唇膏涂唇。

什么叫基本化妆法

在简易化妆和考究化妆中间还有一种基本化妆法。它也是应该掌握的美容化妆的基本方法之一。

经过基本化妆要达到自然美的目的。讲到自然似乎最容易做到,其实真正做到自然美,完全不露人工痕迹是最难的。其原因就是这种“自然美”运用了各种化妆技术,而使人看上去好象没化妆一样。

给人以舒适、文雅的化妆是一门艺术。但这门艺术又必须经过相当一段时间实践才能积累经验,运用自如地为自己化好妆。这是共性的东西,还要根据自己的体型、发型、衣服颜色等同面部化妆协调一致,达到一种整体美。

基本化妆法同简易化妆法一样,要事先准备好化妆用具和化妆品。主要的是:擦脸纸、束发带子、披盖衣服或专用围巾、清洁霜或清洁蜜、药棉、收敛水或化妆水、粉底霜或粉底蜜、海绵粉扑、大小毛刷 3~5 支(大的毛刷一般毛长 25 厘米,小的一般毛长 0.3 厘米左右)、胭脂或香粉、眼影粉、眉笔、眼线笔和睫毛膏、唇线笔和唇膏等,

这些基本的化妆用具及化妆品准备好以后,即可以开始化妆了。基本化妆法的步骤是:

- 1、在进行面部化妆前先要洗净双手,然后用清洁霜或清洁蜜涂敷面部和头颈,用手指在面部和头部向上做圆周运动,之后清洁眼上部(眼盖)和眼下部。

以清洁霜或清洁蜜清洁面部是利用其中所含油脂,去掉脂粉和污垢。由于清洁霜或清洁蜜是中性或微酸性,它与皮肤 PH 值相仿,所以不会使皮肤脱脂或有其他刺激。

如果一时没有清洁霜或清洁蜜,则可采用婴儿香皂或优质香皂清洗,香皂略有碱性,用香皂洗脸后在几分钟内,皮肤仍有