

塑造女人的
美丽世界观
中国美尚

全方位做女人

晓梅说 美颜

XIAOMEI
TALKING
ABOUT
BEAUTIFUL LADY

张晓梅

著

中国顶级美容专家

张晓梅分享多年研究心得

为中国女性量身打造美容宝典

图书在版编目 (CIP) 数据

全方位做女人, 晓梅说美颜 / 张晓梅著. —北京: 中国青年出版社, 2014.6
(张晓梅美育系列)

ISBN 978-7-5153-2464-7

I . ①全… II . ①张… III . ①女性—美容—基本知识 IV . ①TS974.1 ②R161

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 109356 号

全方位做女人——晓梅说美颜

著 者: 张晓梅

责任编辑: 李 凌

整体设计: 门乃婷工作室

出版发行: 中国青年出版社

(北京东四 12 条 21 号 邮编 100708)

网 址: www.cyp.com.cn

编辑部电话: 010-57350520

门市部电话: 010-57350370

承 印 者: 北京顺诚彩色印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

印 张: 12.5 字 数: 150 千字

版 次: 2014 年 8 月北京第 1 版

印 次: 2014 年 8 月北京第 1 次印刷

定 价: 38.00 元

版权所有·侵权必究

本图书如有印装质量问题, 请凭购书发票与质检部联系调换

联系电话: 010-57350337

BEAUTIFUL

c o n t e n t s

CHAPTER

脸之美

1

009

- 一 美脸标准 010
- 二 脸型不标准，巧妆来补救 014
- 三 脸部比例失调的补救高招 020
- 四 巧借衣领美化脸型 024



CHAPTER

眼之美

2

027

- 一 美眼标准 028
- 二 眼妆的三大重要环节 031
- 三 不同眼形的修饰妙法 039
- 四 眼镜美女的眼妆技巧 044
- 五 迷人眼神修炼魔法 049
- 六 解决眼部美容难题的小妙法 052



CHAPTER

眉之美

3

059

- 一 美眉标准 060
- 二 眉毛的类型 062
- 三 哪款眉型最配你 066
- 四 修眉小技巧 067
- 五 不佳眉型的改善法 070
- 六 画眉小技巧 072



CHAPTER

鼻之美

075

4

- 一 美鼻标准 076
- 二 哪种鼻型最配你的脸型 081
- 三 不理想鼻型的修饰美化 083
- 四 常见鼻子问题巧应对 087



CHAPTER

唇之美

091

5

- 一 美唇标准 092
- 二 哪种唇型最配你的脸型 094
- 三 不佳唇型的修饰方略 095
- 四 让唇部更性感的小魔法 097
- 五 打造唇的曲线美 098
- 六 哪种唇色最配你的气质 099
- 七 让唇更柔嫩的小妙法 101
- 八 保持美唇的小动作 103



BEAUTIFUL

c o n t e n t s

CHAPTER

齿之美

105 6

- 一 美齿标准 106
- 二 哪种美牙方式适合你 107
- 三 日常护齿小建议 112



CHAPTER

耳之美

123 7

- 一 美耳标准 124
- 二 耳朵的修饰与美化 125
- 三 给耳朵化个妆 126
- 四 脸型与耳饰对号入座 127
- 五 耳饰巧搭配 129
- 六 耳部的清洁妙方 132
- 七 如何防止耳洞发炎 133
- 八 揉搓耳朵，给美丽加分 136



CHAPTER

发之美

141 8

- 一 美发标准 142
- 二 发型与脸型的对号入座 145
- 三 发型与体型的对号入座 149
- 四 发型与发质的协调 151
- 五 发型与发量的协调 154
- 六 发色与个人气质的协调 155
- 七 头发日常养护小建议 159
- 八 你有稳定的发型师吗 163



CHAPTER

肤之美

165 9

- 一 美肤标准 166
- 二 你是哪一类型的皮肤 168
- 三 不同肤质的保养处方 171
- 四 不同年龄段肌肤的保养处方 178
- 五 不同肤色的修饰重点 183
- 六 皮肤修饰有技巧 185
- 七 食疗美肤新主张 188



塑造女人的
美丽世界观
中国美尚

全方位做女人

晓梅说 美颜

XIAOMEI
TALKING
ABOUT
BEAUTIFUL LADY

张晓梅

著

中国顶级美容专家

张晓梅分享多年研究心得

为中国女性量身打造美容宝典

美丽，
是女人的终身事业，
每个女人都要为自己的容颜负责，
在眉头眼角的一颦一笑中，
无声地表达着你的生活态度、
你对自己的呵护。
美容时尚专家张晓梅在书中分享
多年美颜心得和研究成果，
与你一起从头到脚、由内而外，
做全方位的魅力女人！

晓梅说 美颜

XIAOMEI TALKING ABOUT BEAUTIFUL LADY

上架建议：成功励志/礼仪时尚

ISBN 978-7-5153-2464-7



9 787515 324647 >

定价：38.00元

BEAUTIFUL

c o n t e n t s

CHAPTER

脸之美

009 1

- 一 美脸标准 010
- 二 脸型不标准，巧妆来补救 014
- 三 脸部比例失调的补救高招 020
- 四 巧借衣领美化脸型 024



CHAPTER

眼之美

027 2

- 一 美眼标准 028
- 二 眼妆的三大重要环节 031
- 三 不同眼形的修饰妙法 039
- 四 眼镜美女的眼妆技巧 044
- 五 迷人眼神修炼魔法 049
- 六 解决眼部美容难题的小妙法 052



CHAPTER

眉之美

059 3

- 一 美眉标准 060
- 二 眉毛的类型 062
- 三 哪款眉型最配你 066
- 四 修眉小技巧 067
- 五 不佳眉型的改善法 070
- 六 画眉小技巧 072



CHAPTER

鼻之美

075 4

- 一 美鼻标准 076
- 二 哪种鼻型最配你的脸型 081
- 三 不理想鼻型的修饰美化 083
- 四 常见鼻子问题巧应对 087



CHAPTER

唇之美

091 5

- 一 美唇标准 092
- 二 哪种唇型最配你的脸型 094
- 三 不佳唇型的修饰方略 095
- 四 让唇部更性感的小魔法 097
- 五 打造唇的曲线美 098
- 六 哪种唇色最配你的气质 099
- 七 让唇更柔嫩的小妙法 101
- 八 保持美唇的小动作 103



BEAUTIFUL

c o n t e n t s

CHAPTER

齿之美

105 6

- 一 美齿标准 106
- 二 哪种美牙方式适合你 107
- 三 日常护齿小建议 112



CHAPTER

耳之美

123 7

- 一 美耳标准 124
- 二 耳朵的修饰与美化 125
- 三 给耳朵化个妆 126
- 四 脸型与耳饰对号入座 127
- 五 耳饰巧搭配 129
- 六 耳部的清洁妙方 132
- 七 如何防止耳洞发炎 133
- 八 揉搓耳朵，给美丽加分 136



CHAPTER

发之美

141 8

- 一 美发标准 142
- 二 发型与脸型的对号入座 145
- 三 发型与体型的对号入座 149
- 四 发型与发质的协调 151
- 五 发型与发量的协调 154
- 六 发色与个人气质的协调 155
- 七 头发日常养护小建议 159
- 八 你有稳定的发型师吗 163



CHAPTER

肤之美

165 9

- 一 美肤标准 166
- 二 你是哪一类型的皮肤 168
- 三 不同肤质的保养处方 171
- 四 不同年龄段肌肤的保养处方 178
- 五 不同肤色的修饰重点 183
- 六 皮肤修饰有技巧 185
- 七 食疗美肤新主张 188





**BE
AUTI
FUL
LADY**

1

CHAPTER

脸之美

一、美颜标准

1. “鹅蛋”脸——人们心中的标准美颜

容貌美的基础是看整个面部轮廓的形状（即脸型）如何。在众多脸型之中，整体脸部长宽比例适中（理想的长宽比例为 34:21），从额部、面颊到下巴的线条柔和匀称，上部略圆，下部略尖，形如鹅蛋的脸型是长期以来人们认为最理想、最标准的脸型，也是化妆师对其他脸型进行矫正化妆修饰的依据，目的都是尽量向这种脸型靠近。人们通常也称这种脸型为“甲”字脸。

2. 面部美的标准

总体来看，脸的审美，主要是看脸部长宽及五官位置的比例关系是否协调。对此，我国古代的“三庭五眼”一说就是精辟的概括，国际上则以黄金分割率——1:0.618 来衡量。具体来看，可从以下几方面来衡量面部的美。

三庭五眼

“三庭”是指从正面将面部纵向分为三个部分：上庭、中庭、下庭。上庭是从发际线至眉际线，中庭是从眉际线至鼻底线，下庭是从鼻底线至颏底线。如果面部“三庭”正好是长度相等的三等份，这样的面部纵向比例关系就是最好的，符合面部长宽比例审美标准。

“五眼”是指以自己的一只眼睛的长度为衡量单位，将面部正面横向分五等份，两眼之间的距离为一只眼睛的长度，从外眼角垂线到外耳孔垂线之间为一只眼睛的长度，整个脸的宽度等于五只眼睛的长度。

凡符合“三庭五眼”比例的人其脸型都具有和谐美。据测，长与宽比例为 34:21 的蛋形脸完全符合这一比例，而这一比例正好符合黄金分割律。