



现代女性美容技巧

主编 向佐初



中国民航出版社

现代女性美容技巧

【主 编】

向佐初

【副主编】

巴 丹

【编写者】

丁 笑	巴 丹	卢玉玲
江丽绚	向佐初	张美莉
洪晓梅	阎玉姣	

中国民航出版社

(京)新登字 95—307 号

图书在版编目(CIP)数据

现代女性美容技巧/向佐初主编. —北京:中国民航出版社,1995.12

ISBN 7-80110-046-8

I. 现… II. 向… III. 女性-美容-通俗读物 IV. R161
中国版本图书馆 CIP 数据核字(95)第 23292 号

现代女性美容技巧

向佐初 主编

*

中国民航出版社出版发行

(北京市朝阳区光熙门北里甲 31 号楼)

—邮政编码 100028—

北京顺义小店印刷厂印装

版权专有 不得翻印

*

开本:787×1092 1/32 印张:6.25 字数:13 千字

1996 年 3 月第 1 版 1996 年 3 月第 1 次印刷 印数:1—7 000 册

ISBN 7-80110-046-8/Z · 001

定价:7.80 元

前言

有人说,没有女性,世界就失去了美的全部,这话恐怕并不全是夸张。“回头一笑百媚生”、“一笑倾人城,再笑倾人国”、“沉鱼落雁”、“闭月羞花”等,说的都是女性美的魅力和神奇。古之西施、昭君、貂蝉、杨贵妃等历来就是人们津津乐道的女性美的偶像。

“天生丽质”自然好,但造物主并不总是如此慷慨大方,所以,人类对美的追求也就永不休止。

在日新月异的现代社会,现代女性对美的追求更为重视、更为执着。实践表明,良好的化妆修饰,将使女性更富有魅力,更富于生活和事业的自信心。

如何根据自己的脸型、头发、肤色、体型,选用适宜的化妆品,选择合体的服饰,对自己进行修饰化妆,整体美化,正是不少女性希望了解并掌握的。鉴此,我

们精心编写了这本《现代女性美容技巧》。

本书根据我国女性的生理、体型特征,以及美容中常见的缺点和误区,从化妆技巧、色彩化妆品、化妆工具、服饰搭配、美容实例、皮肤保养、饮食美容等七个专题进行了技巧性描述。这些内容都是当今国内外美容专家潜心研究和实践经验的结晶,都是当今世界最流行的化妆技巧和方法。通过阅读本书,掌握良好的化妆技巧,将使您形象光彩,事业有成,生活温馨。

• 编者 •

1996年2月

目 录

美容化妆技巧

美容化妆的十大禁忌	(1)
美容化妆的步骤	(3)
化淡妆的步骤	(8)
化浓妆的步骤	(9)
东方式的化妆	(12)
怎样判断脸型	(15)
根据脸型化妆	(16)
如何使成熟的脸更年轻	(18)
怎样使可爱的脸更成熟	(21)
怎样改善平板脸型	(22)
各种脸型的化妆方法	(25)
发型要与脸型配合	(28)
发型要与耳朵的形状相配合	(30)
如何选择耳环	(32)

眉毛的作用	(33)
怎样选择眉形	(34)
如何修剪眉毛	(37)
植睫毛与假睫毛	(38)
画眉的方法	(40)
脸型与眼镜应如何配合	(40)
戴眼镜应怎样化妆	(41)
如何根据脸型选购眼镜	(42)
粉底种类与适用	(43)
先打粉底的功效	(47)
上粉底前是否要用隔离霜	(48)
打粉底的正确方法	(49)
怎样突出鼻子的轮廓	(50)
怎样利用腮红	(51)
怎样上腮红	(53)
如何判断腮红的位置	(54)
如何修饰下巴	(55)
上唇膏及保持方法	(56)
涂抹口红的技巧	(57)
盛装化妆法	(58)
如何补妆	(61)
指甲的修护	(62)
畸形指甲的补救方法	(64)

色彩化妆品

化妆品的种类与作用	(67)
选购化妆品的测试法	(71)
□红颜色的选择	(72)
粉底的选购	(73)
选购香水的要点	(74)
最容易引起过敏的化妆品	(75)
如何维护化妆品	(76)

美容化妆工具

化妆笔刷	(79)
画眉修眉的工具	(81)
腮红刷与轮廓刷	(83)
最常见的几种美发工具	(84)
在家中剪发烫发的工具	(85)
常用的发刷	(86)

服饰搭配技巧

春夏秋冬色彩简介	(89)
----------------	------

日月分色法	(90)
如何做色彩鉴定	(91)
服装与身材	(94)
服装的个性	(98)
“衣服语言”	(102)
衣服线条的重点	(103)
裙摆的长度选择	(104)
斜线条的效果	(105)
领口的款式及选择	(106)
胸罩的款式及选购	(107)
内裤的款式及选购	(110)
衣服款式的划分与选择	(111)
裤子式样的选择	(112)
鞋子的款式选购	(115)
丝袜的款式与搭配	(117)

美容化妆实例

椭圆脸型的化妆技巧	(119)
圆脸型的化妆技巧	(122)
长脸型的浓妆技巧	(125)
脸型比较圆润的化妆	(128)
长圆脸的化妆	(130)
随着角色不同变换脸型	(131)

改善五官的位置	(136)
如何化妆使脸小一点	(139)
看起来很凶的脸要如何改善	(141)
宽大下颔的化妆	(141)
快速化妆法	(142)
皮肤黑如何化妆	(143)
画眼睛	(144)
单眼皮眼影的涂法	(145)
眼皮下涂亮色有什么用	(145)
睫毛膏的使用方法	(146)
白色或银色口红怎么用	(148)
巧用粉底修容	(148)
保持粉底持久	(151)
盖斑膏怎么用	(152)
按摩霜的选用	(153)
怎样卸妆	(153)
卸妆与护肤	(154)
理想脸型和标准体型	(155)
女子体型测量法	(159)

皮肤保养精要

辨识肤质种类与保养	(165)
-----------------	-------

保养程序	(168)
美化皮肤十要诀	(169)
美容防衰妙法	(170)
“战痘”与护肤	(172)
皮肤干裂的补救	(173)
巧用化妆水	(174)
保养品的使用	(176)
没有化妆还要卸妆吗	(178)
鼻部多油、脱皮的处理	(178)
嘴唇干裂怎么办	(179)
皮肤的晚间保养	(179)
皮肤也要“度假”	(180)
脸部简易快速按摩法	(180)
蒸脸	(181)

饮食与美容

食物与美容	(183)
慎选饮食	(185)
健康和“血道”	(187)

技巧

§ 美容化妆技巧 §

美容化妆的十大禁忌

► 直接用大胭脂扫扫在颊骨上。

正确的方法

用胭脂扫从耳根向颊骨方向打圆扫。

► 把眼线画在内眼睑,为使眼睛看起来大些,眼线画得很粗。

正确的方法

细细的画一条眼线在眼睑的外边。

► 在脸上全都扑上一层干粉,以使脸看起来有光亮感。

正确的方法

只要在额、下巴这两个部位的中央位置薄薄地涂一点粉即可。

► 垂直地拿着眼睫毛液涂睫毛。这样很危险,不小心会伤着眼睛。

正确的方法

打横拿在手里轻轻涂。

- ▶每个星期清洗一次化妆用具。

正确的方法

应该每次用完都清洗。

- ▶拼命涂粉底,以掩盖脸上的瑕疵。

正确的方法

应该先涂遮瑕膏,然后再涂粉底。

- ▶爱涂太多的增色眼影。

正确的方法

不要涂得太厚,以免使眼睛看起来很圆。

- ▶干性皮肤者涂膏状粉底。

正确的方法

膏状粉底含有很多油质,油质蚀进皮肤会出现细小的皱纹,应使用含水份粉底。

- ▶油质皮肤涂干粉。这样会使整张脸失去光泽。

正确的方法

应该使用湿粉。

- ▶用粉扑直接将粉扑在眼睛的周围。

正确的方法

眼睛周围皮肤细腻,直接用粉扑扑粉不易附着,应用手指蘸粉轻按。

美容化妆的步骤

§ 清洁皮肤 §

如果你手边有高级清洁霜，可薄薄涂敷一层于脸上，稍等一会，待清洁霜将面部的污物溶解后，即可用卸妆纸或脱脂棉将其揩去。如果有美容水，也可以用脱脂棉蘸上涂敷脸上。美容水既有保护和营养皮肤的作用，又可使脸部皮肤收紧，从而减少你脸部细小皱纹。如果没有这两样品种再告诉你一些简便的方法：用温热水洗脸，稍干后轻轻拍涂一些油质护肤霜，或抹一些高级凡士林油、百雀灵脂等都可以。如果你是油性皮肤，可选用油脂成份少些的冷霜类涂敷面部。为什么要打底油呢？主要是堵塞毛孔，起到隔离的作用，让油彩之类物质不能直接和皮肤接触，从而起到保护皮肤的作用。底油敷后片刻，就可以进行第二步了。

§ 打底粉 §

也叫打底色或上粉底霜。底彩种类很多，按质地来分，有油质、粉质两类；从色彩上来分，有肉色、浅肉色、深棕色、棕红色等等。到底选用哪种颜色的底彩呢？这要根据你原有的肤色来决定了。如果你肤色苍白，可选用稍带点棕红色的底粉，采取深色薄打的办法，看起来很像日晒色，健康、红润；假若你的皮肤较黑，不妨选用偏淡些的底粉，如肉色、深肉色、棕色，或者在深色内加些桔红色。选用的原则是为了校正你的肤色，

使它看起来或者更健康、或者较理想。当然,你的肤色本来就很漂亮,底粉也可不打。

底色一定要打匀,打到颈部耳后和上额发根时,要逐渐淡过去,使底色自然过渡到原来的肤色。

§ 固定底色 §

底色打好后,要在底色上轻敷一层透明肉色薄粉,这层薄粉的作用,是使底色定妆,为了下一步打腮红时,底色不至于和胭脂红混搅在一起,也就是在底色和腮红之间起个隔离作用,防止它们粘在一起,糊在一起。它可以使底彩和腮红互相映衬,同时,使腮红可以涂抹均匀。

§ 上腮红 §

也叫打腮红、打胭脂。上腮红可选用粉质色,一般选用赭红色或深肉红色,和底色要同一个色相,深一个或几个色度。请别用大红或朱红作腮红,因为大红抹上去偏紫,朱红打上去偏黄,都不好看。如果腮红打得太淡,和底彩没有对比,会显得“灰”,没有生气;腮红打得太深和底彩脱节就会给人生硬和不协调的感觉。

腮红的部位一般以颧骨为中心。腮红的面积、大小、高低,也同样能调节脸孔的形状大小,但不管打多大面积、大小、高低,都要记住必须以颧骨为中心加以变化。腮红和底彩也要衔接均匀,过渡自然,即腮红的边缘要逐步过渡到底彩的颜色。过渡得越柔和、自然越好。

§ 打眼影粉 §

眼影粉是一种粉质化妆品。眼影粉一般打在上眼睛脸上，可稍向外侧一点，自上睫毛向上向外逐渐淡去。使用眼影粉时最好考虑与服装色彩的协调。

为什么要打眼影粉呢？其一是为了强调和美化人们眼睛周围的色彩，其二是为了掩盖眼部缺憾，从而美化面容。

§ 画眼睛 §

人人都知道眼睛在五官中是至关重要的，所以画眼睛是美容成败的关键。

画眼睛一般使用棕黑色先画上眼睑线，上眼睑线贴近上睫毛根画，线要细，要挺，接近外眼睑线要渐渐“虚”过去。不要一条粗线画到外眼角处突然终断，尾处最好稍微上挑一点儿，这样可显得有神。内眼睑线，靠近鼻梁的侧稍低些，外眼睑线稍高些，并略略上翘。外眼睑线如果画平了，或者画得比内眼睑线还低，就显得外眼角是耷拉下来的，这种眼型不好看。上眼睑线画好后，下眼线也要贴近下睫毛根画，也用同样的棕黑色，但下眼睑线比上眼睑线要细得多，要画得虚虚的，给人以似有似无的感觉。切忌画出两条硬梆梆的黑粗杠。下眼睑线不是从眼角到眼梢，而是下睫毛从哪里长起，就从哪里画起；下睫毛到哪里结束，下眼睑线就到那里结束。有的人把下眼睑线画得又粗又黑，这是十分难看的。

§ 美化睫毛 §

这一步就是使用睫毛膏(油)或假睫毛,首先要择好颜色,颜色要和眼睑线颜色相同或稍深一些。具体做法我们在后面介绍睫毛膏(油)和假睫毛的用法时讲到,这里就不赘述。

§ 美化眉毛 §

女性的眉毛以修长、细柔、眉头稍低、眉尾稍高,并和脸型相配为美。如果你的眉毛太粗,可用斜尖镊将眉毛拔去一些,使眉形变得细长。拔眉前应先设计好眉形,用眉笔描在眉毛上,然后一根一根拔去多余的眉毛。如嫌眉毛太短,可用眉笔画长;如嫌太淡则可用眉色加深。画眉时眉头着色应深一些,色调冷一些,眉尾用色要淡一点,色调要暖一点,其他部分也要暖一点。画时落笔要轻,中间连笔要挺,眉尾处收笔要虚。此外眉形要和眼形的走向一致,才显得精神好看。不管画成耷拉的眼角和上挑的眉梢,还是眼角上挑而眉梢耷拉,这两种搭配都是不好的。

§ 涂口红 §

对于女性来说,嘴唇在五官中的位置不次于眼睛。嘴唇的画法就实在应该重视了。

嘴唇的画法,一般是先用笔勾勒唇形,再用适当色彩的唇膏涂于上下嘴唇。一般上唇比下唇的色彩重些,下唇两角和沿唇形线部分的色彩稍深些,这样看去,唇形清晰。下唇中间凸出部分应亮一些,这样可以给人一种口唇圆润饱满的感觉。