



28天魅力

重造手册

余秋慧 著

28TMLCZSC

辽宁科学技术出版社

为您量身订作的专业整体造型手册

只有美

才能把风声化为更甜蜜的歌曲，28天魅力重造手册，

让美日以继夜地拥抱你那光艳亮丽的魅力！

28 天魅力重造手册

余秋慧 / 著



辽宁科学技术出版社

· 沈阳 ·

此书由台湾禹临图书股份有限公司授权出版

版权所有，不得翻印

图书在版编目 (CIP) 数据

28天魅力重造手册/余秋慧/著. —沈阳: 辽宁科学技术出版社, 2000.1

ISBN 7-5381-3174-4

I. 2… II. 余… III. 美容-问答 IV. TS974 - 44

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 52700 号



辽宁科学技术出版社出版

(沈阳市和平区十一纬路 25 号 邮政编码 110003)

辽宁美术印刷厂印刷

全国新华书店经销

开本: 850 × 1168 毫米 1/32 字数: 110 千字 印张: 4.5

印数: 5-001 — 9 000

2000 年 1 月第 1 版

2001 年 1 月第 2 次印刷

责任编辑: 李 夏

版式设计: 李 夏

封面设计: 刘冰宇

责任校对: 丁东戈

定价: 16.00 元

邮购咨询电话: (024) 23284502

出版缘起

骆淑君

在现今科学日益昌明的时代，衍生而出的有噪音、空气、水质等等的污染，身处于这样的环境，时间久了就容易罹患一些慢性疾病，是值得人们深思的一大课题。

生、老、病、死是人生的自然规律。也是每个人所关心的切身问题。千百年来，人们一直都在探讨养生保健方面的问题，一般人对于养生保健问题，持着：“有病治病，无病强身”的态度，多增加一些保健知识，以防不时之需，达到有备无患的目的。

现今社会的新趋势，证明了人们不会一味地重视治疗方法而是更强调平时保健的重要性，鉴于此，以出好书为宗旨，期盼读者与我们共同跨出对生活保健的一个新的里程碑，使读者活出自信、美丽和健康。





作者序

一个人年过 40 后，就要为自己的面孔负责。

——林肯

在这竞争激烈的时代，商品的价值决定于自己的形象，一个人天生的外表不易更改，气质却会随着修饰与涵养而转变，因此，一个人在出生以后，便须为自己的面孔负责。

美，虚无飘渺，很难定义，也无法定义。在一个充满夕阳余辉与微风的傍晚，我来到了一个景色迷人的地方，在一个没有阳光，只有迷蒙雾气与细细雨丝的傍晚，我来到了同样的地点与角度，不同的心情与景致，令人产生不同的赞叹，或许这就是对美的观感与悸动吧！

魅力，是很不易透过语言传递的名词，是一种独特的感觉；重造，是一个改头换面的过程。但是魅力重造，谈何容易？可是我们却有途径可循，透过彩妆与穿扮，先行创造外形的改变，以 28 天魅力重造日记奠定良好习惯，最后再以内在修养而散发倾城之魅。如此，虽不算完美的改变，也算是很成功的。

编写《28 天魅力重造手册》的过程，像是对我自己上了一课，若是对外表在乎，就会留意，并把它做得很好。因此，不论你對自己有什么埋怨，都不必怪别人，就从自己着手，28 天魅力重造是个美丽的计划，更是个浩大的工程，就让你、我彼此共勉，互相加油吧！

目 / 录



出版缘起

作者序

描绘美丽人生

——不画彩妆,枉为女人/001

奇妙的色彩世界/002

- ★色彩的协调性/003
- ★色彩设计辅助工具/003
- ★灯光与色彩的关系表/006
- ★色彩与时间、地点、场合的关系/007
- ★色彩学与彩妆/007

化妆、画妆、话妆/009

- ★法力无边彩妆术/011

彩妆立竿见影/021

- ★黑眼圈、痘疤、伤痕、胎记/022
- ★皱纹/023
- ★使双眼皮更清楚的秘招/025
- ★运用眼线加大眼睛/027
- ★瘦削脸部的画法/028
- ★使鼻子看起来增高的秘诀/030

目 / 录



★改变唇形的化妆法/030

★美人巧妆包/031

直觉式彩妆设计/034

★肌肤美不容忽视/034

收买女人心

——炫丽耀眼的宝石世界/037

钻石恒久远、一颗永流传/039

★关于钻石/039

不变的承诺,牵伴你“金”生“金”世/043

★关于黄金/043

美人鱼的泪滴——珍珠/044

★关于珍珠/045

各式光彩夺目的有色宝石/047

★宝石选购要诀与常识/047

★衣服与宝石的搭配/050

★钻石等级的解读/051

★12个月生日石/054

★12个月与宝石的关系/055

小小装饰,大大效果/057

★关于耳环/057

★项链丰富颈部的表情/059

整体造型

——改造丑小鸭的仙女棒/061

目 / 录



关于整体造型/062

★服装的 TPO/064

★拍照时的穿扮重点/066

★RUBANTAN(地摊)/067

★男人女人看穿扮/070

各种缺陷身材的掩饰技巧/071

★曲线美化技巧/071

★穿扮须知/078

三百六十五天,天天有新衣/079

★颜色/081

★衣物清单/081

★随心情、季节、场合作变化/082

高品位的衣着格调/082

★逛逛高级服饰店/082

★流行从哪来/083

★所谓好衣服……/083

★我喜欢跟别人不一样/084

28 天魅力重造日记

——女人没有偷懒的权利/085

关于魅力重造记录表/086

★脸部彩妆、耳环、项链、发型检查表/088

★整体造型全身检查图/089

★28 天魅力重造日记《DAY》/090

★28 天魅力重造日记《NIGHT》/091

目 / 录



魅力重造周记 / 116

★脸部彩妆、耳环、项链、发型记录表 / 117

★整体造型记录表 / 118

★魅力重造周记 / 120

倾城之魅

——谈褪下衣着后，用灵性美来包装自己 / 121

麻雀变凤凰 / 122

被催眠与自我催眠 / 125

改变气质不假外物 / 127

★由内而外 / 127

给你的衷心建议 / 130

★良好的姿态，印象分数提高 50% / 130

★爱你自己 / 130

★用自信美丽自己 / 131

★走出自我，学习新知 / 133

★为它疯狂 / 134

附记 / 135

★天外一笔——别做黄脸婆 / 135





描绘美丽人生

——
不画彩妆

枉为女人

很多人都知道化过了妆之后，可以让自己显得更美丽动人，可是终其一生，都没有勇气提笔，为自己淡刷蛾眉、轻点朱唇。

“并不是我不肯画，而是……我根本不知道怎么画嘛！”

如果这也是你的困扰，相信本单元会给予你最实用的建议，让你在最短的时间内，学会如何突出自己的五官美。

化妆有很多层次，或许有些部分我们一辈子都不会接触到，例如舞台妆、艺术人体彩绘等，本书讨论的重点，便不包括这些专业的部分。

奇妙的色彩世界

喜欢鲜红欲滴的草莓、黄橙橙的香吉士吧！你有没有想过：当有一天，草莓不再是红色、香吉士不再是橙黄色，世界万物只有黑白、深浅之分，将是多么的单调！尤其许多靠化妆后才能见人的“美人儿”，原本可以用色彩来美化自己，如今没了色彩，对别人而言，不是一件恐怖的事吗？

常见许多人，在自己身上作了可笑的配色，为了讲求色彩的“一致性”，硬是从头到脚，发饰、衣服、袜子、鞋子、耳环、皮包……皆同一个颜色。就连指甲油

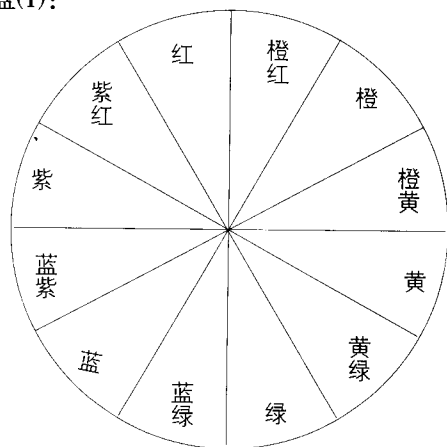
与脸部彩妆也不放过，红得发红、紫得发紫，根本像是被抓到油漆筒中，泡一泡再夹出来般，呆板、没有生气，也等于向世人宣告自己是拙于配色的！

★色彩的协调性

误用色彩，真得有那么严重吗？请你运用想象力：如果穿了件绿上衣，下面配个褐色裤子或裙子，不就活像一棵大树？穿了白色或红色的裤子，上面搭了一件绿衣服，不就像是一棵大萝卜？如果你也做过同样的打扮，先别急着发窘，我们就来聊聊色彩的运用，好让你日后能“一雪前耻”，充分享受遨游于色彩世界的快乐。虽不一定因此而变成了配色高手，但是至少也不会经常成为笑柄。

★色彩设计辅助工具

1. 色盘(I):



这是一个简单的色彩区分方式，当我们决定使用哪一种色彩做主色的设计时，马上就一目了然，总比打开衣橱和彩妆盘，完全拿不定主意好得多。有了这个色彩区分法，对于自己配色的敏捷度，应会有很大的帮助。

(1) 单色色彩设计(左右各 30 度以内)：适合日间淡妆、晚宴妆。

(2) 相似色设计(30 度 ~ 60 度，不可选配在 30 度以内者)：适合晚宴妆、彩色摄影妆、新娘妆。

(3) 三原色设计(120 度 ~ 150 度，只限于 120 度 ~ 150 度之间)：适合小舞台妆、广告 CF 妆。

(4) 补色设计(180 度)：适合黑白摄影、大舞台妆。

2. 色盘(Ⅱ)：

如何运用色盘的组合来配色呢？

兹举例如下：

一套宝蓝色的衣服，共有下列七种配色法可供选

择：

① + ② 或 ①、

②(30 度)

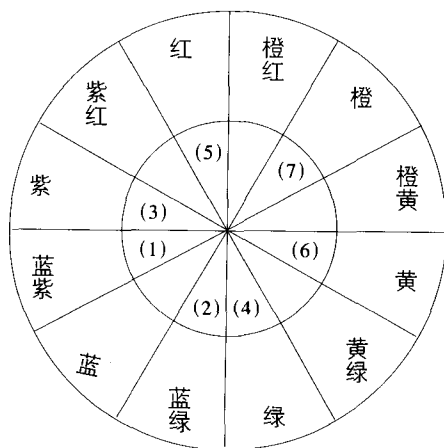
③ + ④ 或 ③、

④(60 度)

⑤ + ⑥ 或 ⑤、

⑥(120 度 ~ 150 度)

⑦(180 度)



3. 色盘(Ⅲ):



色彩间的调和关系(由圆心向外介绍):

(1)三原色:红、黄、蓝。

(2)和色:橙、绿、紫。

(3)从色:橙红、紫红、蓝紫、蓝绿、黄绿、橙黄。

上述的工具在使用上均相当简便,让你在最短的时间内拿定主意,作最正确的配色。或许一开始不熟悉时,还得翻书对比,但若经常运用,修炼到了“心中有色盘”的地步时,就同时具备了“直觉式彩妆设计”的能力了。



★灯光与色彩的关系表

灯光 色彩	红	黄	绿	蓝	紫
红	更加明 亮的红	保持红色	变得 很黑	黑	淡红
橙	变得光 亮	变得较不 明显	变黑	变得相当 黑	变亮
黄	变得较 白	变白色或 失色	变黑	变得带淡 紫色	变粉红色
绿	变得很 黑	深灰	淡绿	变亮	变淡蓝
蓝	变成暗 深灰色	暗深灰	深绿	淡蓝	蓝色加深
紫	变成黑色	几乎变 黑色	变深 灰黑	淡紫	变很淡

看过这个表之后，有没有恍然大悟的感觉？就是灯光的关系，让原本亮丽的衣着与化妆，到了另一个环境之后，变得失色，或者是变成了另外一种颜色。通常除了黄色和紫色以外，几乎会成为灰黑色。例如绿色在红色的灯光下，会成为黑色。上咖啡屋或餐厅时，由于四周环境多为红、橙、黄色灯光与装潢，在选择服装与彩妆时，应留意色彩的可能变化。结论如下：

1. 红色遇到对比色的灯光(绿色)，会变成黑色。
2. 橙色遇到对比色的灯光(蓝色)，会变成黑色。
3. 暖色遇到相同颜色的灯光会失色(红色例外)。
4. 冷色遇到相同颜色的灯光会使色彩变淡。

5. 紫色在灯光下的效果不佳。

★色彩与时间、地点、场合的关系

1. 时间：

(1) 白天：

- 日光下：适合金黄色系。
- 阴雨天：适合粉红色系。
- 早上：适合金黄色系。
- 下午：适合粉红色系。

(2) 夜晚：

- 灯光下采用粉红色系。
- 日光灯下(白色灯管)采用金黄色系。

2. 地点：

- (1) 室内：适合使用粉红色系。
- (2) 室外：适合使用金黄色系。

3. 场合：

- (1) 正式场合：适合粉红色系，较庄重、沉稳。
- (2) 一般场合：适合金黄色系，较自然、轻松。

★色彩学与彩妆

颜色，会说话，能传递感觉。

在彩妆方面，清楚地知道色彩的特性，将使你无往不胜。彩妆原本就是透过色彩的描绘，达到美化与修饰的效果。

1. 粉红色：可增添女人味，运用在粉底上，可使肤色白皙；运用在腮红，则可使脸部粉嫩；眼上的粉红色

朦胧眼影，则展现出妩媚风情；粉红色系的口红更使女人味展露无疑。说来好处是很多，可是你得顾虑肤色与眼形。肤色较黑、眼皮较浮肿者，就不大适合粉红色的搭配。

2. 绿色：原是健康与活力的象征，在彩妆的运用上，绿色粉底可以改变肤色，呈现较白的效果。眼影可点出清秀、端庄的眼神，但有黑眼圈者，应注意绿色的眼影，会让你的黑眼圈更清楚。

3. 紫色：高雅、浪漫，带有很重的神秘气息，不论是深浅、偏红或偏蓝，都很受女性的青睐，是东方女性钟爱的装扮主色。在彩妆方面，紫色的使用率一直有偏高的趋势，紫色粉底可修饰偏黄的肤色，紫色眼影则加重了柔媚感，口红能勾勒出性感唇形。若你对紫色真是情有独钟，建议你在深浅方面做点变化，否则整脸都是紫色，将

