

美容·美姿·美髮



- 林明美 編譯
臺北醫學院藥學士
日本血液學會會員
- 唐千惠 校訂
日本山野美容學校畢業
- 臺灣星光出版社
- 輕工業出版社

美容、美姿、美髮

林明美編譯

唐千惠校訂

臺灣星光出版社

輕工業出版社

美容·美姿·美發

林明美編譯 唐千惠校訂

臺灣星光出版社
輕工業出版社 出版

北京膠印廠制版印刷

新華書店北京發行所發行

各地新華書店經售

850×1168毫米 1/32 印張: 4¹²/32 字數: 120千字

1990年7月第一版第一次印刷 定價: 5.70元

ISBN 7-5019-0823-0/TS. 0540

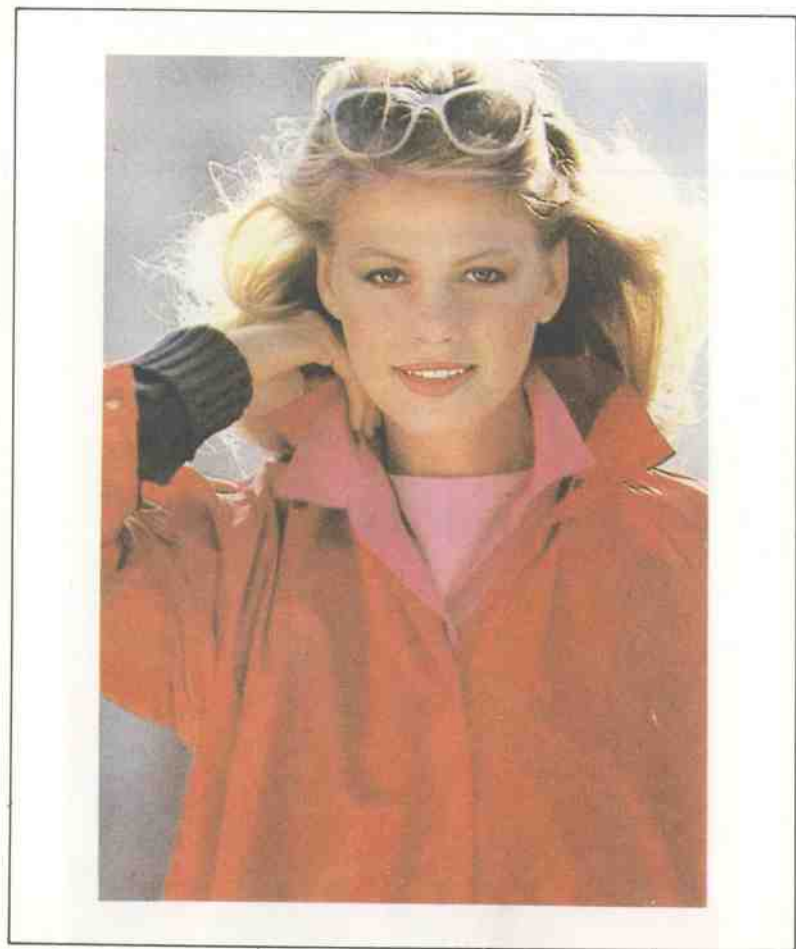
目 錄

第一章	實用化粧法	1
	化粧用品	3
	化粧刷子	3
	粉底	7
	面粉	7
	掩蓋用化粧品	11
	眼部化粧	21
	唇部化粧	36
第二章	正確的姿態	40
	姿勢十分重要	40
第三章	美好的皮膚	44
	皮膚—身體的鏡子	44
	乾性皮膚	49
	油性皮膚	51
	混合性皮膚	53
	敷面劑及撕面膜	54
	曝露於陽光下	58

第四章	烏黑亮麗的頭髮.....	69
第五章	健康美麗的食物來源.....	89
第六章	健美運動.....	102
第七章	整潔清爽的你.....	130
	自製溫泉浴.....	130
	修腳趾甲.....	132
	修手指甲.....	135
	去除體毛.....	138
第八章	香 水.....	140

第一章

實用化粧法



現代的婦女擁有改變自己外在及充實內在的特權，有更多婦女專注於改進自己，她們應用過往的經驗使今日更充實，而且使未來更完美。從前完全是男人的天下，我們榮幸自己生長在這麼美好的婦女時代—每天有更多婦女的成就受到重視及獎勵。難道你不希望自己也成為其中一份子嗎？

請牢記90%以上的成就因努力而得。你的潛力唯賴自己的努力才得以發揮，而且你和男人有相同的能力。以下是「蝴蝶和毛毛蟲」的寓言，值得你三思。



有一隻蝴蝶停在花園牆上，碰巧看見小毛毛蟲往上爬；蝴蝶抱怨說「真可悲的小毛毛蟲，它沒有翅膀，而且又毛又黑可怕死了；請將它取走，我不願和它處於一處。」不久小毛毛蟲開口說話了「蝴蝶小姐，以前你和我一樣是小毛毛蟲，不久的將來，我必有飛行的翅膀，而且我會更漂亮。」

我希望這本書能提供你完美未來的翅膀。

化粧品用品

成功的化粧有賴下列3項要素(1)適合個人特性的色澤(2)正確的化粧品(3)精練的化粧技巧。

所謂正確的化粧用品並不是一些昂貴但不常用的化粧品，主要是一些可以使粧飾更漂亮而且常常使用的化粧用品。光線是化粧是否成功的另一要素。化粧時最好採用射入化粧台上的自然光（但是絕非直射的陽光）如果採用電燈，光線要柔和些，不要太強烈，以免反射。化粧桌上必須化粧品擺列整齊而且取用方便。手持化粧用小鏡子及立鏡均可用於化粧，浴室內的鏡子有時光線充足，影像也清晰，只可惜容易有霧氣覆蓋，所以極少被採用。如果你將化粧品擺列得整齊清潔，不但化粧上比較省時；而且色彩調配上比較不會出現差錯。最好準備許多有小間隔的化粧盒以收藏瓶瓶罐罐的化粧品。

化粧刷子

手指頭用於摸觸皮膚，判斷化粧品的品質時尚稱職，但是絕非應用化粧品時最好的工具。比方說抹粉於臉上時，如果使用化粧刷子比手指要均勻而且不會牽動皮膚。不同用途時應採用大小

使眼睫毛看起來較長較濃密，眼睛看起來大一些。



- *有兩種形式。尖狀者用以拔鬚毛及眉毛。而端頭方狀者，用以夾持假睫毛。



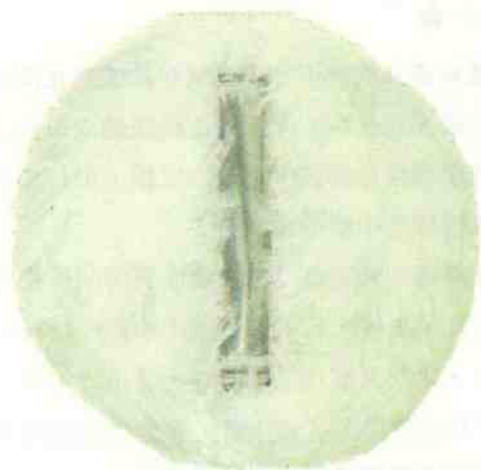
拔眉毛夾

- ***眉毛刷子** 用以刷去眉上的化粧粉，並將眉毛刷得較整齊。
- ***眼線刷子** 毛較短，用於使用液狀眼線，亦可勾劃唇型，十分精確。
- ***眼影用毛刷** 可以用以抹各類眼影，亦得準備數支。
- ***海綿端刷子** 使用於抹粉狀眼影，因眼影色彩不同，得多準備數支。



不同的化粧刷子。在許多化粧品專櫃可以買到化粧用刷子，但是在美術用品店却可以買到不同尺寸的刷子，每一種尺寸的化粧刷子最好準備幾支，以便更換使用。

- * **唇刷** 抹口紅時最精確的工具。
- * **腮紅及陰影刷** 用以刷上陰影及腮紅，大刷子用於頰部，而小角落使用小刷子，可將粉末刷得十分勻稱。
- * **面粉刷子** 面撲的代用品。使臉上光滑有自然色澤。



- * **面撲** 大小尺寸均有；有合成纖維、鵝毛、棉製品等不同質料，用以抹面粉於臉部。

粉 底

粉底和清潔霜、潤膚劑不太一樣，並不是非用不可，但是化粧是否亮麗，粉底仍佔最重要地位。粉底塗得均勻，則其他化粧品更容易敷用於臉部。粉底使臉色自然漂亮而且遮掩臉上斑點，使面部十分平坦光滑；敷上粉底後空氣中的污物比較不易侵犯皮膚，所以有保護皮膚的功能。

有一件事請您牢記心中—粉底應該只留於皮膚表面，不可被吸收入皮膚內。使用粉底前得先抹上一薄層潤膚劑，這層潤膚劑有乳化功能，可預防皮膚吸走粉底內的水分，何況敷抹潤膚劑後，比較容易將粉底抹均勻。如果您使用方法十分得當則粉底可持續一整天，不必再補粧。

✽ 粉底的成份 ✽

不論何種粉底其成份不外乎自氧化鈦或氧化鐵中提取的色素、蜂蠟等天然脂、乳化劑。非過敏性粉底的成份都得通過「非過敏反應」，綿羊油也是粉底中常見的成份，但是由於有過敏嫌疑，許多非過敏性粉底中總不添加進去。

選購粉底前得先判定自己的皮膚性質，油性皮膚的人不要使用太濃厚的粉底，皮膚太乾的人得選用油基性粉底。液狀粉底常儲存於瓶罐中，抹於臉部只現一薄層，適用於年青皮膚或較纖細的皮膚。膏狀粉底適用於各種皮膚，有的含有潤膚劑，有的則有蜜粉性質。條狀粉底可遮掩雀斑、疤痕等。易過敏的人請用非過敏性粉底。另有一種青銅色粉底則用以修飾皮膚色澤。爲了使化粧更完美請準備一支白天使用近膚色的粉底、一支較膚色略深色

的粉底、一支青銅色修飾膚色粉底，使用手指頭抹勻粉底最簡單；但是將一片小海綿弄濕再擰乾用以抹粉底也十分方便。

✽ 粉底的顏色 ✽

粉底的顏色和膚色越接近越好。粉底上面刷上腮紅、陰影、亮光劑等可使膚色有神奇的變化。臉色太紅潤的人抹上淡褐色粉底膚色可稍淡些，臉色不太好的人抹上淡粉紅色粉底會稍紅潤些。先將粉底抹於手背看看顏色是否適用，再正式抹於臉上，使用粉底前務必先抹一薄層潤膚劑，塗好粉底後在自然光下檢視一下是否粧飾合宜。有色人種的婦女在選用粉底上稍困難些。棕色眼影使淡色粉底看來深色一些，暗色腮紅及黃褐色唇膏使膚色看來較溫暖，而一點點深藍色眼影將使粉底顏色和膚色更相近。試著將各種色彩在手心混合，有助於混勻。

✽ 粉底的使用方法 ✽

將臉上洗乾淨，以髮夾或髮帶將頭髮束於腦後，抹上潤膚劑。油性皮膚的人抹上潤膚劑後停數分鐘才抹上粉底。較乾性皮膚的人一抹上潤膚劑後，應立刻抹上粉底。使用粉底前，先振搖一下，倒入手心中 1 小茶匙粉底（不要用抹粉底的那隻手）。

面 粉

有時粉底之上不再添敷面粉，以確保粉底美好的光澤。事實上再輕拍上一點面粉，比單獨使用粉底，感覺上比較自然。面粉使用不當會阻塞毛孔，所以今日的化粧品公司均將面粉研磨至最細顆粒，可使皮膚仍見光澤但不油亮。但是已使用青銅色修容粉

底時則不必再拍上面粉。

1
*以中指沾一點粉底於額頭，以指尖慢慢地將粉底抹於整個額頭至直髮線部位。



2
•以小圓圈揉動的方式，沾上一點粉底，從臉一側的太陽穴均勻地往下抹，抹太陽穴、面頰、眼部至眉毛處，眼下圈、下顎，（耳朵也得抹）粉底不夠時，可沾多一點點。



3
•將粉底均勻塗抹，下巴、唇部、頸部。

4



• 再換抹另一邊臉。先抹面頰，再抹眼四周、接著塗抹太陽穴附近，和額頭粉底再度混勻。

• 鼻子兩側抹上粉底，然後用鏡子檢查臉上粉底是否均勻？不完美的部位，以一點點粉底再弄均勻。

• 以手背移去頸子上過多的粉底，順便按摩一下下顎及下巴。最後用化粧紙除去手上的粉底污跡。

6



5



* 產品 *

面粉有蓬鬆狀及粉餅狀兩種。蓬鬆面粉有顆粒極細的優點，塗於臉上太多時極容易拭除。粉餅攜帶比較方便，而且極適合拍抹於油亮的鼻部，但是使用上得格外注意才易抹均勻。粉撲得常常弄乾淨，使用才順手。面粉的色彩比粉底種類少，稍帶點顏色的半透明面粉最受歡迎，使臉部皮膚摸觸較細緻但不產生色彩。如果你偏好不透明的面粉，請選用較粉底略淺一點的面粉；在粉盒內的面粉顏色比拍於臉部略深一點。

* 成份 *

所有面粉均以滑石粉為基劑，另含白陶土（增加吸收力）、色素、香料等。非過敏性面粉中常將香料的量減至最少。嬰兒爽身粉亦可代面粉使用，將多餘爽身粉自臉上拭除時，臉部看起來十分自然。但是半透明粉末的質地比爽身粉略細些，有時在其中添加一些氧化物色素使略現一點色澤。

粉餅在裝於粉盒前已先和少量油或腊相混勻，也因此較蓬鬆面粉色濃質稠，所以應該小心使用。面粉使用時不要用塗抹的方式，只宜輕輕拍上，以免妨礙粉底效果，使臉部有凹凸不平的結果。

拍面粉於臉上時，得先用髮夾或髮帶將頭髮圈於腦後。最好使用蓬鬆透明面粉，用面粉刷子或粉撲輕輕拍於面龐上。

(1)將多量面粉倒於一化粧紙上，將面粉刷子或粉撲在其上輕抹一下，再以面粉刷子或面撲均勻拍於臉上，連鼻側、唇部及眼四周都拍勻。面粉需要留在粉底上層，使臉部看來粉粉的，不要

用塗抹的方式。

(2)務必使面粉均勻拍於整個臉上，用面粉刷子輕輕拭去臉上多餘的面粉（以往上的動作拭去），於是臉部有細緻的光澤，面撲及刷子上的多餘粉末在下顎部位拍一下，最後用眉刷刷去眉毛上的多餘面粉。

掩蓋用化粧品

陰影亮光劑、腮紅等均被稱為掩蓋用化粧品，這類化粧品有兩項功能：①增添臉上色彩及光澤②強調臉部骨骼特徵。

如果掩飾用化粧品顏色比膚色淺則該處輪廓更突出。如果掩飾化粧品較暗色，則有減弱該處特徵的效能。買掩蓋用化粧品時得有彈性，應注意其在皮膚上真正顯現的效果，不能單憑化粧品標示使用。有時平常人使用的陰影，黑皮膚的人使用却有亮光劑的效果。而粉紅色澤的亮光劑也許是臉色蒼白者的合適腮紅。掩蓋用的化粧品若有光澤則看來十分耀眼，如果顏色淡澹則有陰影效果。掩蓋用化粧品和眼影及唇膏不同，不得明顯顯示出來，應該輕輕敷於臉部，塗得十分勻稱，使其不見太明顯的界溝。使用的方法有兩種：

(1)用手指甲或刷子迅速而輕輕的抹一些化粧品於欲掩蓋的部位，再輕輕將其抹開成暈影。

(2)使用於小部位時，用小刷子或無名指抹一少量化粧品於欲掩蓋部位，均勻地和其他化粧品混勻。

* 成份 *

掩蓋用化粧品有膠狀、液狀、霜狀、條狀及筆狀等。膠狀及

液狀抹於臉上只現一薄層，特別適用於膚色較黑的皮膚。而霜狀、條狀、筆狀等掩蓋力較強。霜狀及膠狀掩蓋用化粧品由腊及可脂等油性成份和色素相混而成。液狀掩蓋用化粧品和粉底成份差不多。條狀及筆狀為硬腊、礦物油、含氧色素所組成。粉狀掩蓋用化粧品使用上最方便，顏色乃一層一層疊起來，這種化粧品和面粉差不多，只是所含色素較濃。亮光劑中常含有金屬粉末，使其呈現晶亮的效果。這些化粧品在瓶罐中看起來顏色較實際上深一點，使用時只要微量即可，使用過量時可以化粧紙拭去；粉狀掩蓋化粧品使用過量時，可以用乾淨的刷子拭去。

✿ 觸摸臉上的輪廓 ✿

即使你只抹一薄層掩蓋化粧品於臉上，你也得十分確實施用，才能使效果十分完美。首先你必須用手指頭觸摸臉部肌肉、皮膚及骨骼結構，先將雙手置於額頭，你會察覺額頭何處突出，何處太凹陷；將雙手置於太陽穴，你可以察覺髮線的正確位置；將雙手置於下眼瞼下方可以察覺出顴骨的正確部位；將嘴部微開，往下觸摸，你可以正確查出下顎、下巴的輪廓。如果你發現臉兩側結構稍有不同時，請不必驚異，因為極少人具有十分對稱的面龐。

