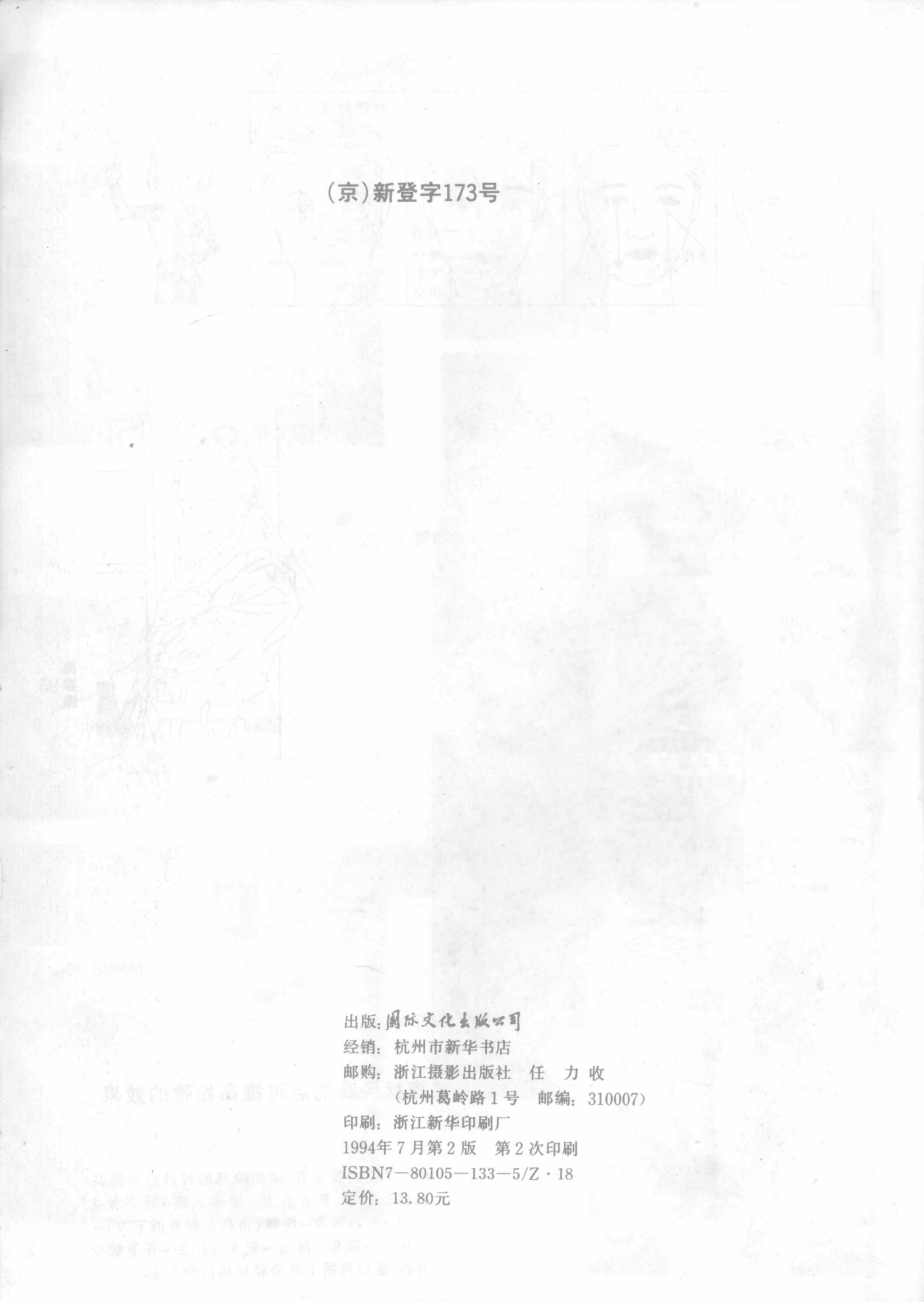


365天美容



任力编 国际文化出版公司



(京)新登字173号

出版: 国际文化出版公司

经销: 杭州市新华书店

邮购: 浙江摄影出版社 任力收

(杭州葛岭路1号 邮编: 310007)

印刷: 浙江新华印刷厂

1994年7月第2版 第2次印刷

ISBN7-80105-133-5/Z·18

定价: 13.80元

《365天美容》目录

化妆前护肤	2
化妆前打底	2
粉底	3
扑粉	5
眼影、鼻影	6
眉毛	7
眼线	8
睫毛夹、睫毛膏	9
口红	10
腮红	10
卸妆(眼)	12
卸妆(嘴)	13
卸妆(脸)	13
洗脸	14
一周按摩	15
一周敷脸	17
睡前5分钟保养	18
睡一场美容觉	19
脱毛疑问	20
手的护理	21
对脚的关怀	22
每寸肌肤的保养	23
美发	23
快速补妆	25
眼部化妆技巧	26
紧急处理	28
背影	29
胸部	30
臀部	31
腿部	32
单眼皮眼睛化妆	33
双眼皮眼睛化妆	34
5分钟化妆	34
2分钟化妆	35
疤和痣可修补	36
夏季化妆技术	36
美丽肌肤的化妆	38
3分钟化妆	39
7分钟化妆	40
6分钟化妆	41
8分钟化妆	41
快速打好粉底	41
发型与化妆(长发型)	42
发型与化妆(不同发型)	42
发型与化妆(短发型)	43
女人味在双眼眸间(粉)	44
女人味在双眼眸间(暖)	45
女人味在双眼眸间(冷)	46
晚宴妆	47
四种眉型化妆	51
怎样才适量	52
使用方法	54
初学者必备用具	56

期限表

请注意按照期限归还图书



(黑白页)目录

脸部十项化妆技巧	
眼睛	58
眉毛	59
睫毛	60
嘴唇	62
腮红	63
健康与美容	
头发	65
眼睛	68
牙齿和嘴	70
皮肤	73
手和指甲	77
胸部	79
腰和臀部	81
腿和脚	82
365天入浴美容法	
洗澡问答篇	86
美容课	
脸部按摩术	92

365天美容

国际文化出版公司

编者：任 力

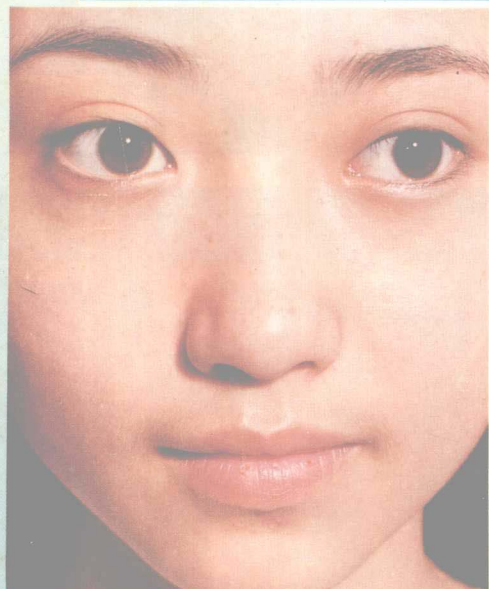
摄影：任 力

化妆师：王玲英

模特儿：郭 敏

每天，你总是要化妆一下，做皮肤的保养工作。这些都是你一个人在自己房间里完成的，根本没有机会与他人比较你化妆品的使用量与化妆技术。所以，一旦使用方法错误，你就很难改正过来。例如洗脸，你知道吗？如果每天能正确地——是的，正确地洗脸，不用担心10年后的皮肤会老化。本书从化妆、卸妆到全身护理的全过程，分门别类进行详细介绍，此是美容基础中的基础。

你将会有意想不到的收获。



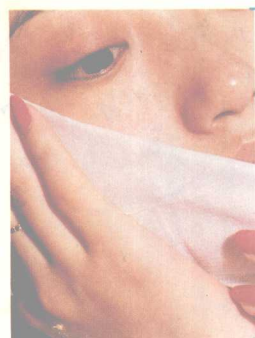
化妆前护肤



1 化妆前仔细观察一下自己当天的肌肤,如脸色发暗可用冷水和温水交互淋洗,五分钟后,脸部产生透明感,也容易上妆。



2 护肤液可轻轻地以圆形轨道式慢慢由内往外按摩,量可多一点,这样使化妆不容易脱落。



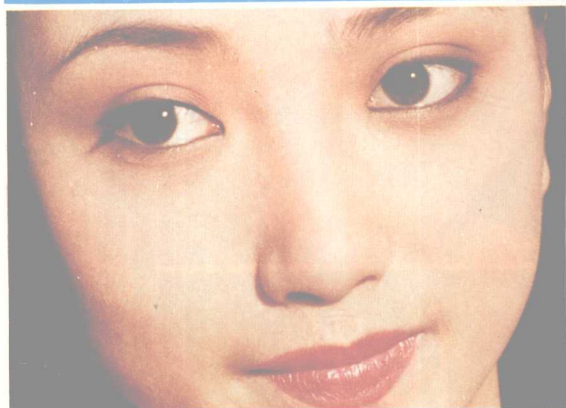
3 然后用面纸吸一下剩余的乳液,以防破坏化妆效果。



4 再检查一下眼睛周围、鼻穴处是否有多余的护肤液。

2

化妆前打底



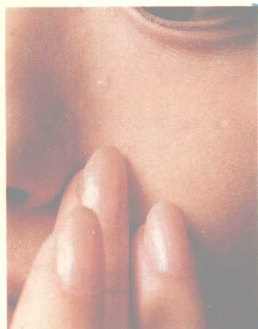
1 有没有黑眼圈?可在眼袋部位各处点上几点粉底霜。



2 用中指或无名指慢慢地擦匀。

正确: 化妆时要尽量掩饰缺点,但是要用淡妆。

错误: 刻意地修饰暗淡部位。



3 还有一处必须擦一点粉底霜,就是鼻穴处,容易脱妆,但不是涂厚。



4 在镜中仔细观察一下自己,打底部位是否遗漏,如痣、疤。

粉底



正确: 要选择接近自己肤色的粉底霜。

错误: 不要让人觉得你的妆,好像在涂墙壁一样。

正确: 耳朵最好也擦上粉底霜,不必太多。颜色与脸部的肤色相同才行。

错误: 只顾着脸,而忘了耳朵和脖子。



1 初学者要注意每种品牌的粉底霜色调都有所不同,要选择接近自己肤色的粉底霜。首先置于手掌内。



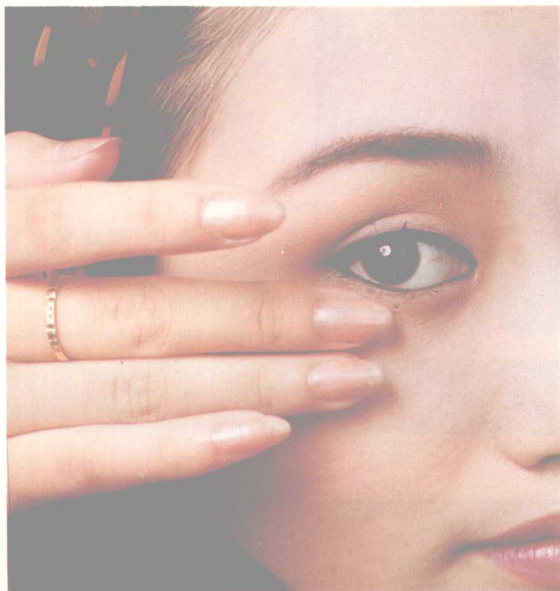
2 擦在额头、两颊、鼻尖、下巴等处,然后再擦大部位。



3 “T”字部的鼻尖较易出油,粉底霜可少涂些。鼻梁处的粉底要涂厚些,这样会使脸部更富立体感。



4 鼻子周围,皮脂分泌旺盛,所以化妆时要特别注意这个敏感部位,必须仔细涂匀。



正确：有眼袋的你，在眼袋部位可以涂薄些，涂太厚反而使这个部位更不好看，让人有精神不佳的感觉。



5 初学者，应学会用两种不同色调的粉底霜。像额头、T部、下巴涂亮色，其他部位涂深色。如果平涂一种色调的粉底霜的话，会使整个脸缺乏变化和立体感。



6 使用海绵前，先用喷雾器喷湿。



7 用湿海绵，拍打“T”部以外的所有地方。这样能使颜色均匀、自然。



10 耳朵和发际都是容易忘记上妆的部位，别人很容易从侧面看出你的妆画得是否均匀。



8 上眼睑如果忘了擦粉底霜，眼影会没有光泽，而且容易脱落。



11 最后，不要忘了顺便在脖子上擦几下。脖子的颜色和脸部颜色不同的话，很容易看得出来，要特别注意才行。

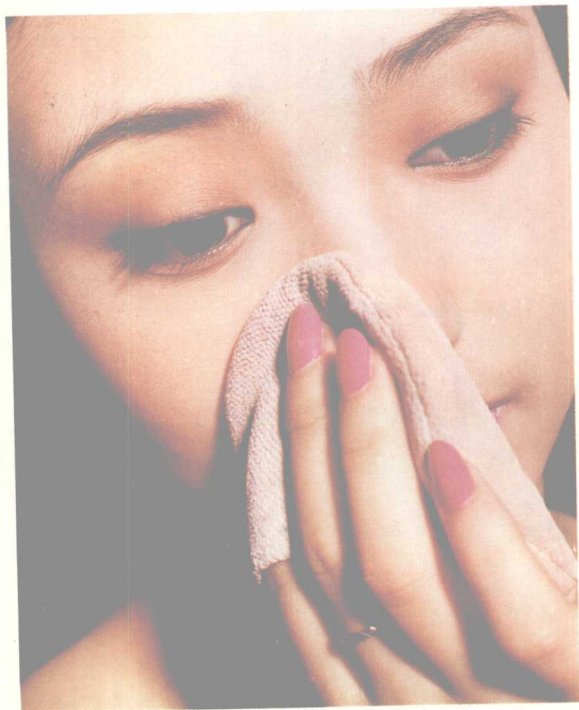


9 鬓角部位很容易掉妆，并且上粉底霜、面霜，也很容易忘记抹上。发际的地方要小心化妆才行。



12 涂粉底霜的诀窍是逆着汗毛的方向涂，才能涂得均匀。

扑粉



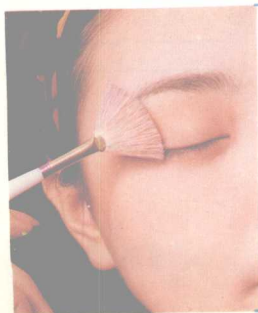
正确：最近化妆品昂贵得惊人，你要省着用才行，但是粉饼也吝惜的话，就不行了。

正确：粉扑最好以棉质料为佳，并且经常要清洗、更换。

错误：只用手指头擦擦就认为大功告成了。

正确：特别要注意发际、耳前、鼻穴间，这些地方往往会忘了上妆。

错误：粉扑好后就不管它了，即使掉妆也不补妆。



6 眉毛可用眉刷清一下，刷掉多余的粉底霜和粉。



1 扑粉原则是要扑得均匀，不要让人感觉东一块，西一块的不自然。



2 依两颊、额头、鼻子、下巴的顺序用粉扑，轻拍各部位，量要均匀。



3 只注意大部位，而忽视额头、发际、鼻的两旁。

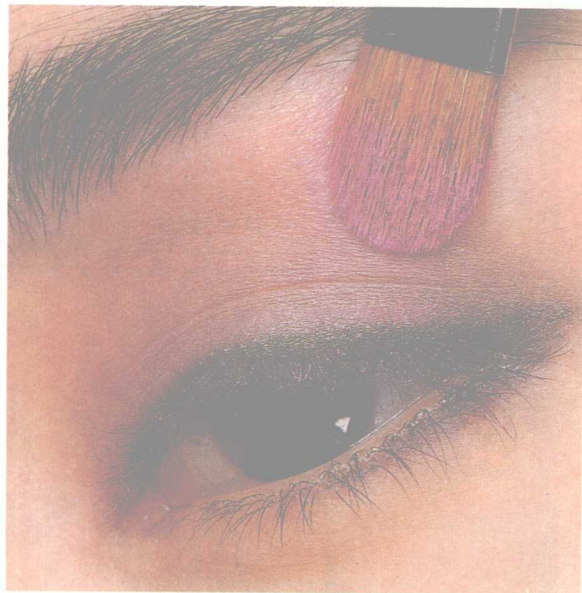


4 然后用修面刷（必须用大刷）刷均匀，特别额头、发际也不忘要刷几下才行，浓淡不匀会使整个脸部失调。



5 扑完粉后，要上下仔细瞧瞧，看看是否完整无遗漏。熟练的化妆高手化的妆，会让人觉得清爽宜人。

眼影 鼻影

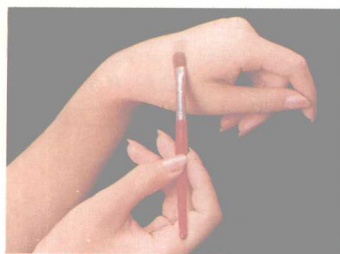


正确：画完眼影后，别忘了在眼影上扑粉。

错误：认为画眼影只涂一色即可，用手指擦一擦就好了。

6 正确：鼻影部分最难画，则重点就是颜色要画得淡一点，如果你的鼻子蛮挺的话，就要一笔画下来。

错误：认为画鼻影太麻烦了，所以省略了不画。



1 刷子沾眼影后，在手背上刷掉多余的眼影，然后再涂在上眼脸上。



2 将重点摆在眼角部分，用细笔画上含有浓茶色或灰色的眼影。



3 选用比自己的肤色暗2—3度，从眼头到眼尾均匀地刷上棕色眼影。

基础妆画好后，接下来就是画眼影了。画眼影也好，画眉也好，都是以哪个最好画就哪个先画，按你的习惯而定。



4 鼻影也可用淡棕色，刷子由眉头刷到鼻梁。



5 接下来是眉下部分提亮，选用比肤色亮的颜色或白色。



6 为了使眼睛更富有立体感，在上眼睑的眼皮中，涂上白色的眼影。



7 如果下眼睑也要画眼影，最好在整个眼睛周围都涂均匀再画，切记不要太浓。

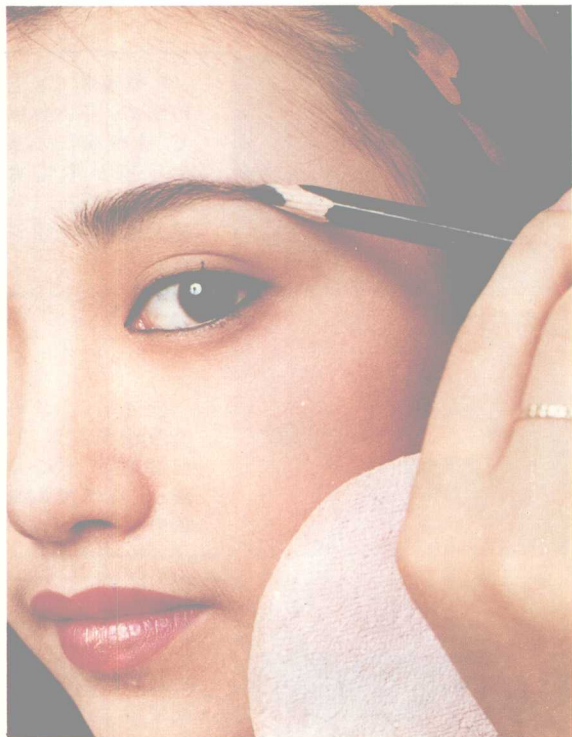


8 初学者涂完眼影后，不妨再扑一点粉来掩盖一下缺点。



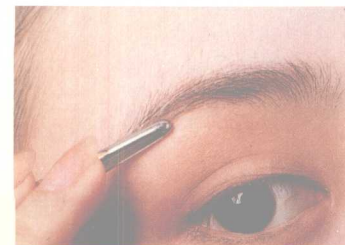
9 用刷子刷匀即可。

眉毛



正确：画左眉时，一定要手肘支开，要拿着笔尾画而不是握着笔端，另一只手拿着粉扑顶住脸颊。要特别小心不要把妆弄坏了。

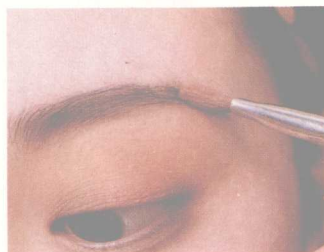
错误：拔眉或画眉时，不小心谨慎地做。



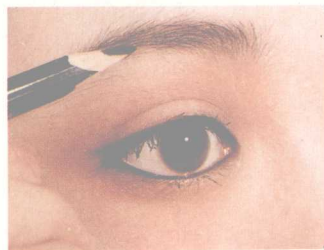
1 眉毛太粗或太乱的人唯有加以整修。但绝不可使用剃刀来做这个工作。



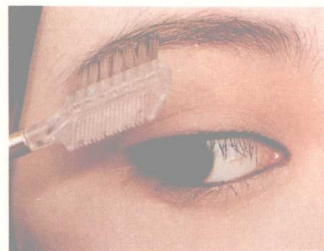
2 用眉刷沾灰色眼影，涂在眉上，可以形成自然的眉形。



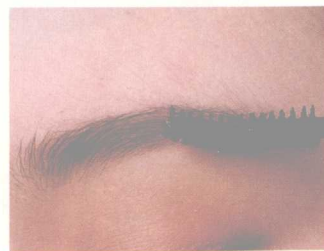
3 接着眉中到眉尾时，要注意左右的均匀。



4 用眉笔从眉山到眉尾。眉毛淡者宜先涂淡淡的棕色眼影，再用眉笔描绘。



5 用眉刷梳理均匀，画眉之前最好也应先梳理眉毛。



6 最后刷上适量的睫毛膏以增加立体感。



7 如果眉头沾不起来，不妨用透明的染睫毛油，让它直立起来；眉头直立的话，鼻子看起来会较英挺些。

眼线

8



正确：眼线画的色调及浓淡，是视场合而定。切忌以手指碰触画好的眼线。

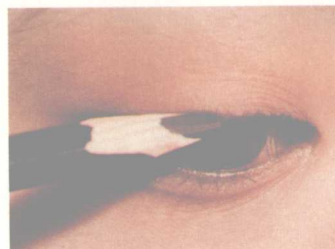
错误：眼线画得很粗，破坏整体效果。

正确：眼线画得美，会让你的眼睛看起来又大又圆。

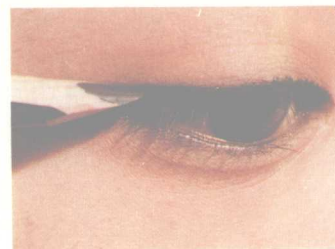
错误：不沿着睫毛根侧画，只是在眼脸上画眼线，会让人感觉怪怪的。



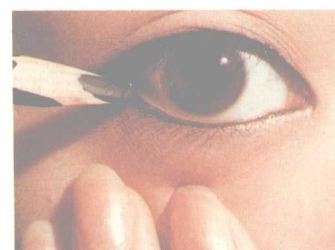
1 眼线液不适合初学者，可供你参考。这种画法不要一笔就从眼端画到眼角，要拼气凝神地慢慢一线画过去。



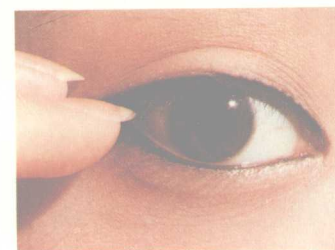
2 初学者，最好用眼线笔画眼线，但要格外小心地画，必须慢慢沿着睫毛根侧描绘。



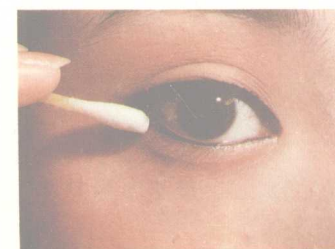
将重点摆在眼角上，水平式或微翘式都无所谓。眼线画后，将外眼角重复涂上棕色或茶色眼影，这样会让你更加明艳动人。



4 画下眼线时，左手轻轻地按住下眼睑，右手握笔，慢慢地从睫毛边侧画起。

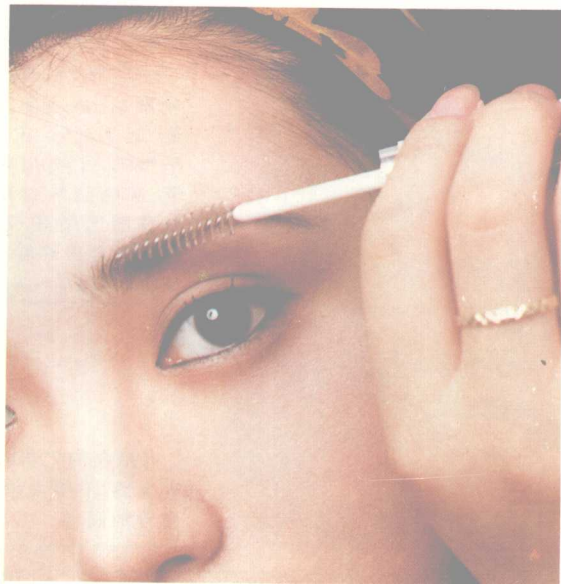


5 如果画坏了，不可以用手指头轻意修改，这样会弄坏了化好的妆。



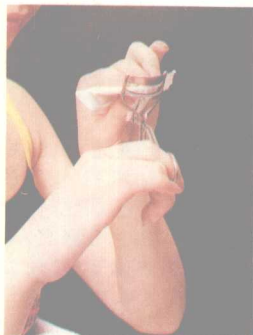
6 必须用棉棒来修改才行。

睫毛夹 睫毛膏



正确：染睫毛时，要从右上、左上、右下、左下的顺序交互地涂染。染得技术若熟练、仔细，就可使你的美丽表现得一览无遗。

错误：从下睫毛开始染，马马虎虎，什么都无所谓。



1 睫毛夹一定要时常清理，以免沾上污垢，破坏了你辛辛苦苦画好的妆。



2 使用睫毛夹时，最重要的就是装上去的角度，脸部要微微仰起，以比较容易夹住睫毛。



3 要固定睫毛的形，稍微用力些，将睫毛的曲线表现出来。也可晃动三次，使睫毛能微微往上翘起。这是基本的常识，初学者应该知道。



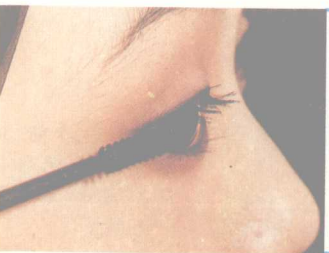
4 如果只把毛根夹卷，将显得不自然。



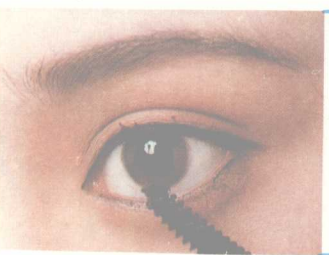
5 夹卷后涂上睫毛膏。不要觉得麻烦，这是正确的化妆步骤。先涂上睫毛的上侧，而且须自根涂起。



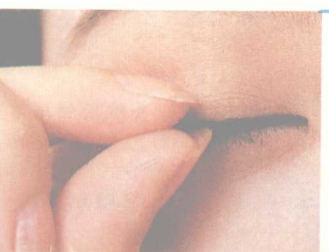
6 再涂上睫毛的下侧，宜涂少些，才会显得自然。



7 再涂一次靠眼尾的部分。

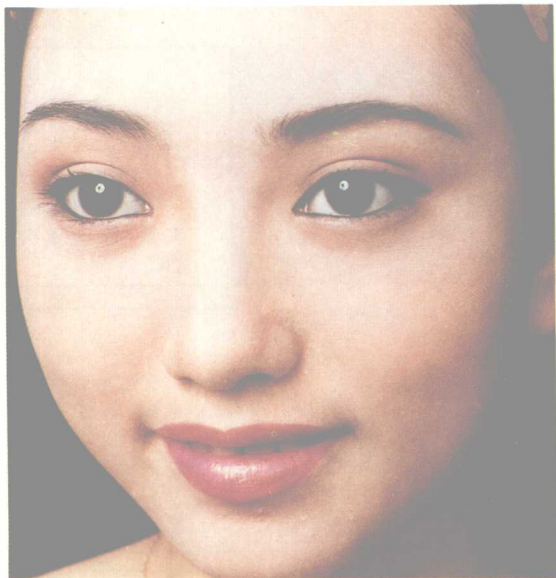


8 涂下睫毛时，可将睫毛膏棒竖起，横的方向涂，比较容易上染。



9 最后用眉梳梳除多余的睫毛膏。切忌用手。

口红



正确：画嘴唇时，嘴不要乱动，免得把妆搞坏了。特别是要先画下嘴唇的厚度，再画口角，并用笔腹横着来描绘。

正确：口红决定脸部的印象。如果忽视了涂口红的步骤，则不管脸部的妆再怎么好看，也会被破坏无遗。

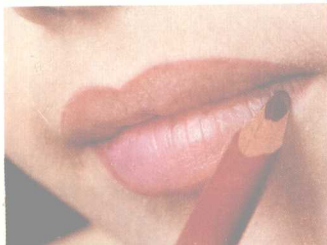
10



1 画口红前，可用中指或无名指沾护唇膏，来修整一下唇形。



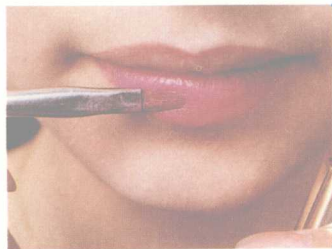
2 用唇线笔画出上嘴形。小圆形的山状，会显得比较性感。三角形的山状较理智。



3 然后画出下嘴唇角度，中间画成水平式，上嘴唇则与下嘴唇成平衡比例。



4 用唇线笔画完轮廓后，再使用唇笔，唇笔要选用扁平型的，不要用圆笔。画嘴唇的口角时要嘴巴微开，这样才能画得好看。



5 用横的笔势涂下嘴唇，不要太急，慢慢地画。



6 最后把上下唇的口红再涂匀一次。



7 画完口红，换一支明亮一点的珠光色口红，涂在下唇中间提亮，这样使嘴唇更加富有立体感。



8 然后拿面纸，从正面轻轻地抿压，让嘴唇不致涂上口红而觉得厚重。



9 用棉棒擦拭唇边，把多余的口红擦净。特别是口角部位，要注意不要画过头了。

腮红



正确：如果你必须涂腮红作颜色补整的话，就得用明亮的颜色以瞳孔中央部位涂至颊骨。

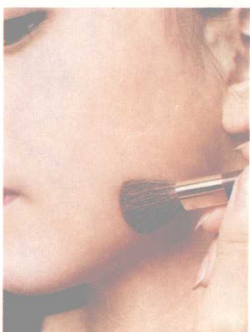
错误：口红不能代替腮红。



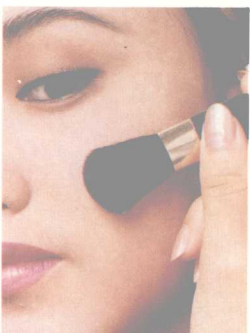
1 腮红也是化妆重点所在，脸小、肤色不太好看的人，最好选择比较明亮的粉红色系。



2 标准的腮红位置应该沿着颧骨四周环绕式地抹上棕色。



3 脸型较大的人就必须从骨架上来下功夫，可选用颜色较暗的棕色系，从鬓角部位往口角方向涂。



4 然后从鬓边往颧骨前端轻抹粉红色。



5 现在才算化妆完工。

卸妆(眼)

12



正确：皮肤的揉擦动作要轻，特别是眼睛周围的皮肤。

错误：用油性卸妆乳液擦拭，如果你往横的方向擦，会愈擦愈脏。



1 皮肤保养的第一步，就是从正确的清洗工作做起。



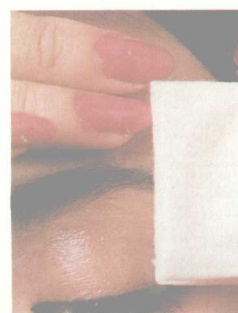
2 喜欢浓妆的人，最好在眼部涂清洁霜，彻底清除眼影。



3 可以用棉棒沾清洁霜擦掉眼线。



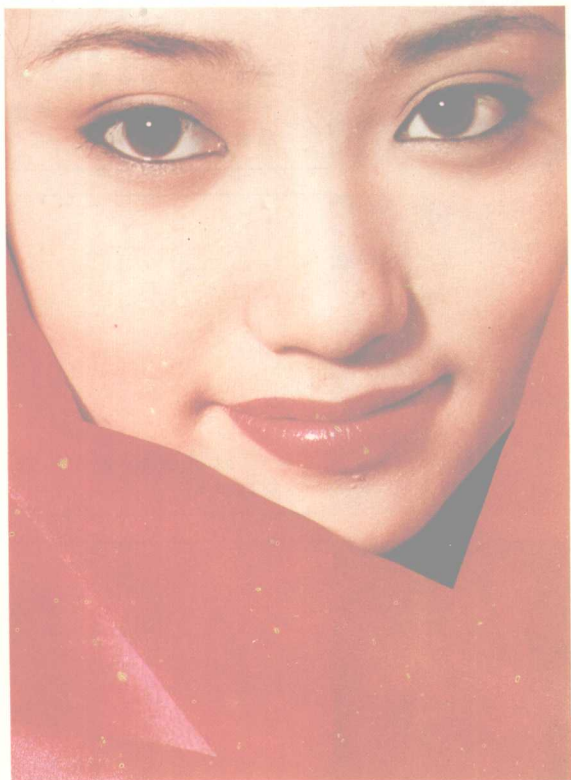
4 再用棉棒擦拭残留的睫毛膏。



5 左手放在右眉上方，固定皮肤。小心地用面纸从上往下拭净眼影。不要用力，以免擦出皱纹来。



卸妆(嘴)



1 涂上清洁霜轻轻揉擦。



2 面纸慢慢地往横的方向擦。上下唇分开各擦两次,注意勿使口红擦到唇外。



3 左手固定嘴唇的左端,右手拿面纸由左至右小心擦拭。

正确: 嘴唇的部分和眼睛周围同样的纤细,切记左手要固定嘴角边再擦拭。

错误: 随便擦擦就好了,反正它不会长皱纹。

卸妆(脸)

正确: 化妆品虽然能增加美丽,却又是伤害美丽肌肤的大敌。如果让它长时间停留在脸上,会堵塞毛孔,阻碍新鲜空气的吸收,所以外出回来后,应立即卸妆。

错误: 脸上留着化妆品过夜。

正确: 擦拭脸上的污垢必须用面纸,以防伤害皮肤。

错误: 只注意化妆,不重视卸妆。

正确: 清洗皮肤最忌用力“摩擦”,要用面纸敷在脸上轻拭污垢。

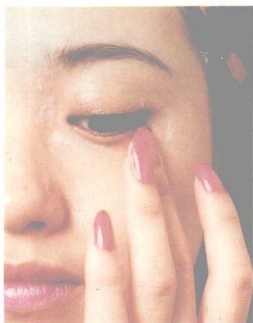
错误: 以为去除油污后就完美无缺了。



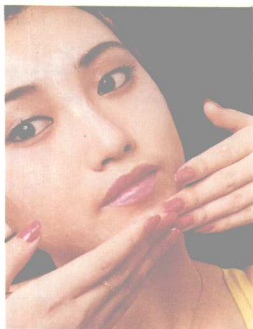
1 清洁霜布满手掌中,太多、太少都不好,不要认为愈多愈好。



2 清洁霜先擦脸颊。不要只用手指尖,要整个手掌大胆地擦。



3 容易生皱纹的部位，要用手指轻轻揉擦。



4 下颌部分也不可忽略。



5 腮边要特别注意，很多人这地方长青春痘，通常是因为清洗得不够彻底的缘故。



6 照照镜子，是否都已清洗干净。如果清洗工作不够彻底，再怎么擦保养品也都无济于事。



7 对折面纸，置于脸部吸取油污。



8 脸部的污垢清除干净后，顺使用面纸擦擦手。

洗脸



1 不管你用哪一种洗面剂，一定要先抹在手掌中，再擦于脸上，不妨使用洗面奶。



2 洗脸的重点是要用温水，双手掬水，拍打在脸上，利用溅起的水花，彻底冲掉脸上的泡沫。