

基本圖解

简单明瞭·一学就会

東方女性化妝技法

夏季化妝 ABC

魅力美容  
方方面面

冬季護膚訣竅

美容

MEI RONG  
HUA ZHUANG  
ZIJIZUO

化妝自己做

流行美容美发·美容化妆卷

四川科学技术出版社

任何人都可变得更美，  
这不是谎言，也不是安慰

# 美容化妆自己做

流行美容美发 颜 晴 编



四川科学技术出版社





# 目录

将天生的自然美和

## MEIRONG HUAZHANG ZIJIZUO

悉心照顾你的肌肤 .....	(4)
注意睡眠和饮食 .....	(4)
早晚护肤 .....	(5)
洗脸是美丽肌肤的根本 .....	(6)
正确洗脸的关键 .....	(7)
轻拍化妆水润泽肌肤 .....	(8)
乳液可防止肌肤水分的蒸发 .....	(9)
保有新鲜肌肤的敷面保养 .....	(10)
依自我需要选择合适的敷面剂 .....	(11)
每周护肤术 .....	(12)
日常护肤术 .....	(14)
治疗护肤术 .....	(15)
防止紫外线伤害术 .....	(16)
依肤色化上最美的妆 .....	(17)
利用化妆改变自己形象的八种方法 .....	(18)
成功化妆的第一步 .....	(26)
决定造型的关键部位:眉、眼、唇 ..	(27)
粉底涂抹法 .....	(30)
眼部化妆 .....	(31)



# 美容化妆自己做

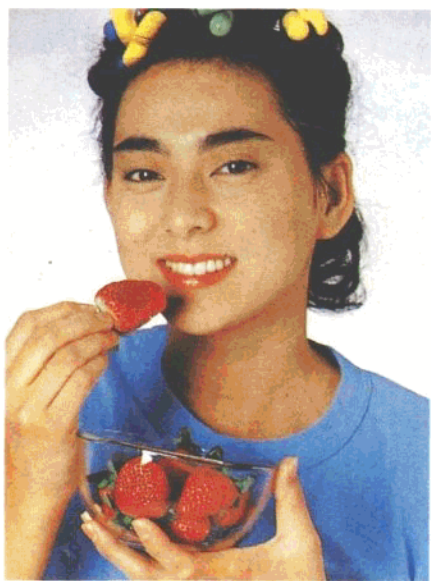
化妆的造型美有机结合,创造更具魅力的您

眉部化妆 .....	(33)
唇部化妆 .....	(35)
脸颊化妆 .....	(38)
基础化妆法 .....	(39)
基础化妆法的重点 .....	(39)
妆前准备:肌肤整理 .....	(40)
基础化妆法的43诀 .....	(43)
化妆技巧25 .....	(48)
几种常用的快速化妆法 .....	(55)
不同脸型的化妆 .....	(59)
指甲美美容 .....	(64)
※   ※   ※	
不同肤质的护肤要点 .....	(66)
天然护肤材料的选择使用 .....	(67)
冬季皮肤护理 .....	(68)
春季皮肤护理 .....	(69)
洗澡的正确方法与禁忌 .....	(71)
睡一场美容觉 .....	(74)
洁肤品的选择 .....	(75)
天然的美容食品 .....	(76)

巧妙地改善面形 .....	(79)
眼睛的护理与保养 .....	(81)
理想眉形的画眉技巧 .....	(82)
唇部化妆技巧 .....	(83)
夏天有汗水也不会掉妆术 .....	(84)
香水的选择和使用 .....	(85)
悉心呵护纤纤玉手 .....	(86)
足部修护程序 .....	(88)
最新美容术“脱毛”答疑 .....	(88)
解决肌肤烦恼的小技巧 .....	(91)
令你瞬间回复青春的美容要点 .....	(91)
瘦脸体操、消除双下巴体操 .....	(92)
预防和消除皱纹的饮食法、洗脸法、 按摩法 .....	(94)
收腹小体操 .....	(95)



# 悉心照顾你的肌肤



多多摄取维生素C、B<sub>1</sub>和蛋白质，控制糖分、盐等，对健康和美容均大有帮助。

## 注意睡眠和饮食

保养肌肤的首要因素为充足的睡眠。在生理组织上，表皮细胞制作于夜晚十一时~凌晨二时，因此这段期间最好处于熟睡状态。尽管忙碌的现代人活动频繁，也最好早点睡觉，更不要熬夜。

除此之外，过量的饮食会给肝脏造成负荷，形成肌肤干裂的原因。因此，可多摄取含维生素C或B的食物，以制造白皙平滑的肌肤。特别要注意日晒和抽烟，都是黑斑、雀斑、皱纹，或血色变差的重要因素。

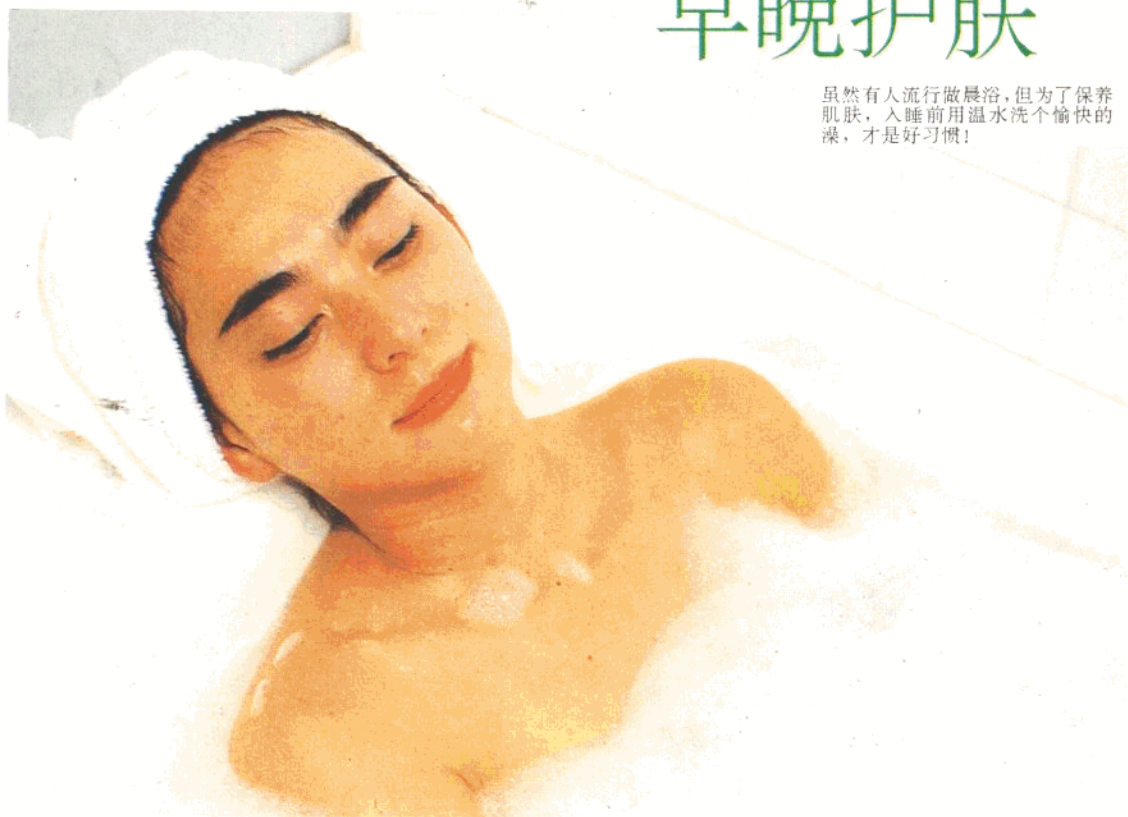


美容化粧自己做



# 早晚护肤

虽然有人流行做晨浴，但为了保养肌肤，入睡前用温水洗个愉快的澡，才是好习惯！



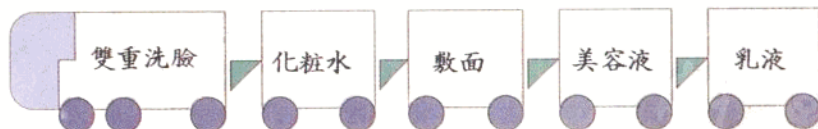
## 早晚的护肤方式互有差异 要确认正确的保养方法

### ●晨间护肤

即使没上妆，肌肤仍分泌污垢，故早上还是要用肥皂洗脸。轻拍化妆水补充水分，再涂上乳液即可。

### ●夜间护肤

回家后先用洗面剂清除油脂和汗水等污垢。再拍上化妆水；每周1~2次用敷面剂和美容液护理肌肤。最后涂上乳液即可。



美容化粧自己做

# 洗脸是美丽肌肤的根本

早晚都要进行的洗脸工作，方法正确与否，会有极大的影响

用肥皂洗脸时，和清洁剂一样的脉流，轻轻洗净。沿着脸部肌肉



## 以充足泡沫轻柔洗脸，冷热水交互轻拍

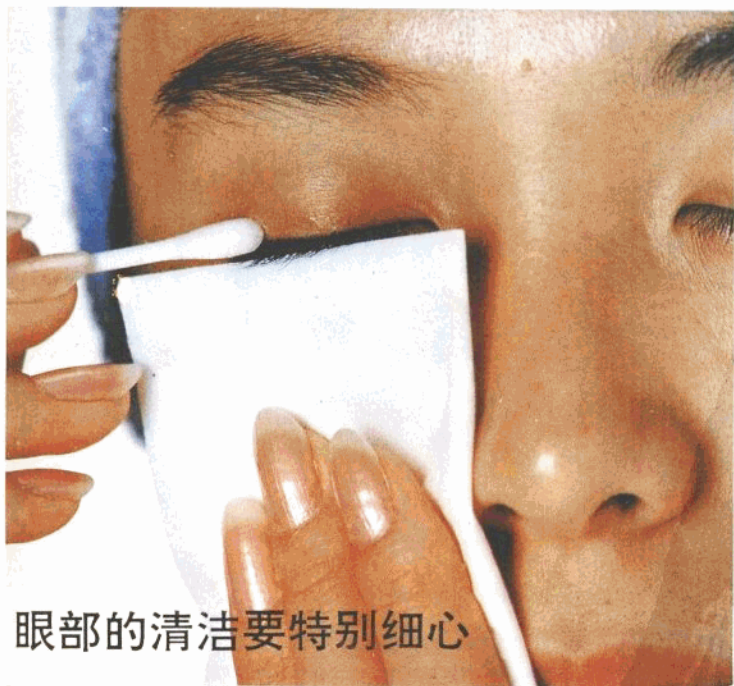
因皮肤不能自行清除残旧的分泌物，所以要用大量水以美化肌肤。因为洗面皂的泡沫有包围污垢的功能，所以洗脸前一定要将洗面皂揉出泡沫。

再沿着脸部肌肉的脉流，轻轻地揉擦；若太用力搓揉，会增长皱纹。最好选用弱酸性的洗面皂，以免伤害肌肤。

洗脸时，以冷热水交互轻拍，重复2~3次，如此一来，可扩张毛细孔，再加以轻拍，能促进皮肤的新陈代谢。

由于眼部肌肤细致，不易清洁细部的污垢，因此要特别细心！

肌肤保养可说是起于洗脸，也终于洗脸。



眼部的清洁要特别细心



用含有去膜剂的卸妆物品，可试去影眼，非常实用。



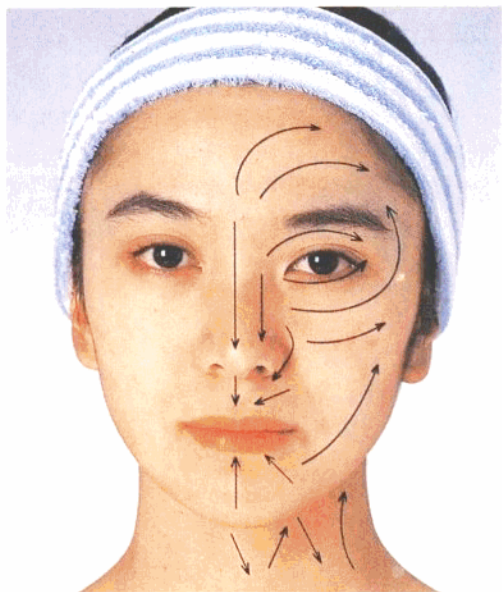
# 的正 关键 洗脸

清洁剂的选择与使用

化妆品属油性污垢,晚上必定要用清洁油,或清洁剂加香皂双重洗脸,清除污垢。



用清洁霜或清洁油沿肌肉的脉流,轻轻按摩。颊和额头由中心向外侧;唇部向中心,依箭头的方向洗脸。



护肤的第一步骤为洗脸。肌肤的污垢分为两大类。一是粉底或眼影、口红等化妆品的油脂性污垢;另一为汗水、灰尘等水溶性污垢。仅用香皂洗脸,会将化妆品的油垢残留于脸上,故每天都要上妆的女性,晚上一定要用洗净力强的清洁霜。

那么,如何选购清洁剂呢?对肌肤而言,用力摩擦会选成伤害。所以,最好使用只需以清水清洗,而不必用面纸擦拭,即可把脸彻底洗净的洗洁剂。因此,清洁油(如上一页的实验图片)是最合适的。由图片可知,加入水后乳化而变白混浊者,其乳化速度越快品质越佳。但是若不喜欢脸上残留黏腻的感觉,多用香皂洗净,或用清洁霜+香皂做双重洗脸即可;避免选用黏性强的清洁霜。此外,卸妆用的清洁化妆水,适用于极淡的化妆者。



# 润泽肌肤 轻拍化妆水



化妆水可滋润肌肤，具有保湿的效果

当肌肤缺乏润泽时，极易产生小皱纹。皮肤可分泌汗水和油脂，表面有一层防止水分蒸发的皮脂膜。但是，当身体分泌机能衰竭时，肌肤的水分就极易蒸发。化妆水就具有高度保湿肌肤的效果。也就是说，它可取代汗水。因此，化妆水尽可能选择近于自然成份的。

如前所述，使用大量的水，是美化肌肤的起步。不管在洗脸后、敷面前后，或化妆前，可充分地拍上化妆水。

## 选用含酒精量少的化妆水

化妆水中含有酒精和水分。擦于手上有刺鼻怪味，轻舔后会刺激舌头的，都含有大量的酒精成份。这种化妆水会掠夺肌肤水分，使其干燥不堪，故要选择含水分多的化妆水。接近自然成分的化妆水，极易受日光直射，或温度影响，故可藏于冰箱。

以吸收力强的化妆棉沾满轻拍

在基础化妆品：化妆水、清洁剂和乳液中，化妆水是最易消耗的。使用时，用化妆棉充分沾取，细心地轻拍脸庞各部位。当这种轻拍的过程十分周到时，如同按摩一样，可促进皮下组织的分泌，或血液的循环。

## 选择吸水性佳的化妆棉

选择一〇〇%纯棉的化妆棉，具有充足的吸水性。单片式的化妆棉可包裹于面纸内，取代粉扑，非常便于使用。

## 想随时为肌肤补充水分时

除了化妆水之外，喷雾式的自然水，也可用来补充水分。拿起瓶子，距脸部三十公分处，喷个2~3次即可。适度的喷雾，可软化肌肤予以放松之感。所以，这种喷雾式的自然水，是非常简便的水分补充剂。

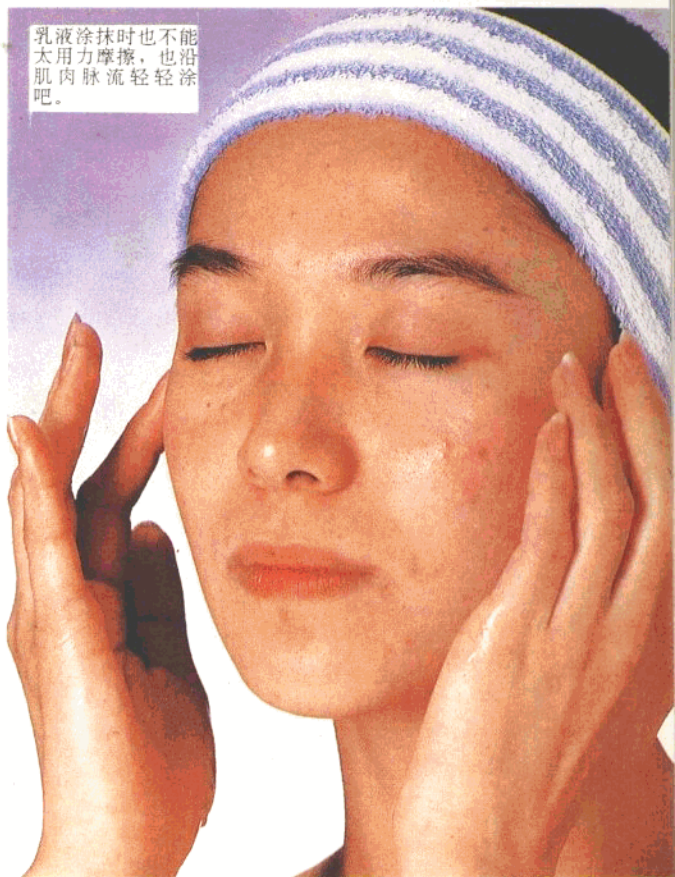
# 乳液可防止 肌肤水分的 蒸发

乳液可在肌肤表面形成一层薄油膜，防止水分的蒸发。

早上洗完脸，拍上化妆水后，再涂上乳液。晚上以敷面剂或美容液护理肌肤后，若再涂一层乳液，可预防化妆水中水分的蒸发。

乳液的选择重点为，可轻易溶于水。若是稀糊糊的，就不能彻底包围汗水或分泌物。此外，涂在肌肤上会变热的乳液，也是瑕疵的原因。平日用的基础化妆品，未必要统一为同一系列。只要彼此间不互相排斥，合于自己的肌肤即可。

乳液涂抹时也不能太用力摩擦，也沿肌肉脉流轻轻涂吧。



美容液在对肌肤的渗透性上，比乳液等更具功效。

## 可补充肌肤营养的美容液

最近颇受瞩目的美容液，为具有护理效果的化妆水。它和一般所谓的营养霜不同，可自年轻时开始使用。内含有防止肌

肤老化的骨有机质和玻尿酸，可充分渗透肌肤。因其具有速效性，当肌肤疲惫时，可在短期中加强使用，即有效果出现。虽然，它可早晚使用，但根据肌肤的生理组织来看，美容液是属于晚间保养品。选择的重点和乳液相同，可溶于水者为佳。

美容化妆自己做



利用家中的保鲜膜来敷面，相当便利。可加速出汗，张开毛细孔，清除堵塞毛细孔的旧污垢。

# 保有新鲜 肌肤的 敷面保养

敷面是造就美丽肌肤所不可缺的特别护理，每周可做1~2次。

若想不过度摩擦肌肤，只给予少量刺激，加速其新陈代谢时，则敷面法优于按摩方法。每周1~2次的面最适合；任何型态的敷面，都以十五分钟内为准。

## 含酵素的水果 敷面也具功效

首先是草莓对中性肌肤效果最佳；因内部的酵素可使肌肤保持娇嫩。如左图，将草莓切成环状，直接贴于脸上。小黄瓜因对肌肤颇为温和，故适合敏感型肌肤者。此外，鳄

梨适于干燥型肌肤。将成熟的鳄梨打成果汁，以化妆棉沾取贴在脸上。要注意使用这些果实类的敷面剂时，一定要在手腕内侧进行反应试验；若会发痒或呈现红肿，必须停止使用。

所谓的敷面，就是在脸部皮肤涂层薄膜，增加出汗的效果，以促进毛细血管的循环，使毛细孔的污垢易清除于表面。所以，可以家庭用的保鲜膜进行敷面。其具体方法为，首先以含有化妆水的化妆棉，充分轻拍脸部；再涂一层冷霜。请注意用于敷面的冷霜，要选择有黏性者。

随后，以保鲜膜将头部和颈子裹起；但别忘了为眼、鼻、口留个洞。如左图约十五分钟。确认脸部微温，充分出汗后，取下保鲜膜，以水冲洗干净。这是相当简便的敷面方法，和一般美容沙龙的敷面，具有同样的效果。

## 敷面前后以多于平日的化妆水轻拍

对肌肤而言，最重要的是水分。敷面是为促进肌肤的新陈代谢，所以出汗量相当可观。若不于事后的护理，皮肤会缺乏水分，而使保养效果减半。

故敷面前后，以平日的倍量为标准之化妆水，细心轻拍每寸肌肤。再涂上乳液，防止水分蒸发。

轻拍肌肤，使肌肤舒爽。



# 依自我需求选择合适的敷面剂

敷面剂的选法、高效率的涂法和卸落方法

市面上销售的敷面剂，种类繁多，有可以防止日晒后的黑斑、雀斑；美白肌肤者；或具有保湿作用的。但其基本效果为覆盖脸部全体肌肤，提高肌肤的出汗作用，打开毛细孔以使污垢清除于表面。和前述的保鲜膜敷面，具有同样的效果。

敷面的时间，只要肌肤微热，感到充分出汗即可。时间越长也不会提高功效；大约十五分钟为准。此外，敷面的时间常以肌肤新陈代谢最旺的夜间为最佳。有空闲时，每周进行1~2次，当作夜间护肤的一部分。

市售的敷面剂分为干后剥落型，和以水冲洗型。可依自己的需要决定，但要注意剥落时别伤到肌肤。总之，敷面剂以圆润干爽，可重复涂抹简单使用者为佳。购买前，在手背涂少量敷面剂，看看是否可轻易涂匀。此外，选择干后剥落的敷面剂，一定要确定是否在短时间内，就可完全干掉。

除此之外，如图片A与B的，溶入敷面剂的纸张型，或不织布面具和敷面剂组合等，非常方便的用法。若是时间不足，可在觉得干涩的鼻翼四周或脸颊等，进行简单的部分敷面。



含药用植物精华的冲洗型敷面剂。

## 要涂得厚度均匀，并细心剥落

依敷面剂的种类，涂抹厚度不同，但都需要各部分抹得均一。若不涂均匀，那干掉的时间也不尽相同，效果自然会减半。若使用以水冲洗型，则要用充足的水分，不过度摩擦肌肤而洗净。可以冷热水交互使用，以紧绷肌肤，提高敷面的效果。剥落敷面剂时，一定要等到完全干燥，由下往上轻轻剥除。



### A 敷面剂与不织布面具

利用不织布当成敷面面具，可加速出汗效果，易将污垢清除于皮肤表面，和保鲜膜敷面剂有相同的效果。

### B 便利的部分敷面

用含有香料的纸张式敷面剂，可在时间不足的情况下，仅敷双颊和鼻翼。



# 每周护肤术

黑头和粉刺都是令人感到烦恼的东西，它们都经常逗留在鼻头及面部较油腻的部位。在亚热带地区的妇女们，大都是属于混合性的皮肤，她们的额头及鼻子的两个部位是油性的，皮下的油脂分泌非常旺盛，聚积在毛

孔间，成为粉刺。而粉刺躲藏在毛孔里没有被消除的话，它的顶部盖了尘埃成为黑头。

清除黑头是要有好的方法和恒心，我们需要每周做一次清除的工作。时间久了，黑头少了，可以延至十天或两周才清除一次也可。



1. 先清洁面部。
2. 用蒸面机蒸面约 10 分钟。如无蒸面机，可在冲热水水凉之后，随即进行以下步骤。
3. 用纸巾包着食指挤出鼻上的粉刺和黑头。（图一及图二）。
4. 然后用磨砂膏少许在鼻上按擦约 2 分钟。（图三）
5. 将收缩毛孔的面膜涂在鼻上约 20 分钟。（图四）
6. 海棉浸在温水中，扭干，抹去鼻上面膜。（图五）
7. 用毛巾抹干面部。
8. 可拍收缩水或是接着进行其他的护肤过程。
9. 涂面霜可少许。



1. 先将换肤膏涂在面上，眼部周围不可涂。（图六）
2. 等待数分钟，当换肤膏半干状时，我们用手指横推：从下巴到额头（图七、八及九）重复多次，直至换肤膏全推落干净为止。
3. 把海棉浸于温水中，扭干，抹净面部的换肤膏（图十）。
4. 可拍收缩水或继续其他的护肤过程。
5. 涂面霜少许。

**换肤** 表皮的表层是角质层，皮肤每进行新陈代谢一次，死细胞便停留在角质层上。我们要经常把这些死细胞清除，可使皮肤看来容光焕发；更可把涂在皮肤上的面霜或药物毫无阻挡地被皮肤完全吸收。

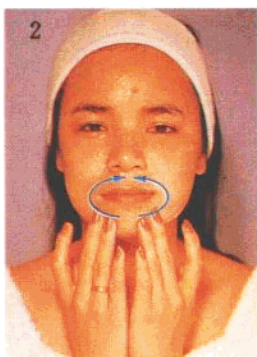


当我们把黑头消除后，随即将换肤程序进行。

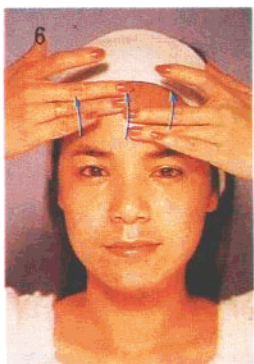
## 法式按摩

按摩可算是护肤中最为重要的一环,它可以令肌肤回复弹性,保持新陈代谢的速度。

法式按摩的特点,可令面部皱纹减少,故为驻颜之道。什么时候才适合按摩呢?当完成了换肤过程之后,便立即可以按摩。那时,表皮的死细胞完全脱掉,便是皮肤最易吸收的时候了。



1. 先将按摩膏涂匀整个面部,包括颈部。
2. 用双手的虎口,从下巴至颈部交替地向下按。(如图一)共六次。
3. 用中指及无名指,从下巴按至人中(如图二)共六次。
4. 用中指及无名指,从鼻尖打圈按至眼袋下面的部位,然后横按到太阳穴按穴位一下。(如图三)共六次。
5. 用双手轻轻拍打两边面颊,(如图四)每边六次。



6. 用无名指按摩眼部(如图五)共十二次。
7. 将双手在额部向上按,分额中间及两旁,(如图六),由左至右或右至左共六次。
8. 重复2至7的动作,直至按摩时间达15至20分钟为止。
9. 用纸巾抹干净面上的按摩膏。(如图七)(不需用水洗面)



## 漂面

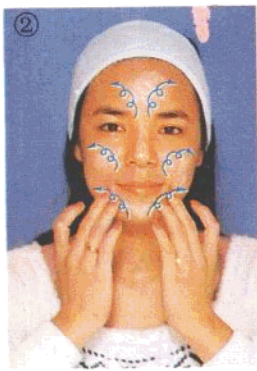
漂面即漂白面膜的意思。从前,美容业尚未有现今这么蓬勃的时候,面膜的品种很少。但是九十年代的美容品,已是琳瑯满目,数不胜数。面膜的用途是治疗皮肤上的各种问题;如干性皮肤,应使用些营养丰富及滋润性的面膜;又如暗疮性皮肤,应使用有治疗暗疮的药性面膜,得以早日痊愈。

1. 随按摩之外,立即涂上面膜。将适量的面膜涂匀面部、眼的周围,应使用眼部面膜。(如图八)
2. 休息20分钟,使之更易吸收。



3. 用纸巾抹去面膜。(通常用在不易干的面膜上)(如图九)
4. 浸海绵于温水中,扭干,抹去面膜。
5. 用毛巾抹干面部。
6. 拍收缩水于面部。
7. 轻轻涂少许面霜。整个保养皮肤过程完毕。





## 洁面

面部清洁是护肤的首要步骤,无论在护肤前或在化妆前都不可缺少。每天早晚都需要清洁面部一次,选用适合你皮肤性质的洗面奶,如果不太清楚自己的皮肤性质时,可选用适合任何皮肤的洗面奶。

洗面奶的作用是要将面上的尘垢与及每天从皮肤排洩出来的油污洗去,令皮肤保持清新干净。

1. 先将洗面奶约 3 克倒于左手的心上。
2. 用右手的中指及无名指沾上洗面奶,均匀地涂在下巴,面颊,鼻及额头。(如图一)
3. 用双手的中指及无名指用打圈的动作(如图二)。由下向上及向上向外地打圈。然重复一次。
4. 用纸巾抹去洗面奶。(如图三)
5. 用海绵浸于温水中,扭干海绵,抹面。(如图四)
6. 用毛巾抹干面部。

# 日常护肤术



## 收缩水

收缩水是一种经过提炼的水剂。在化学上来说,它的份子是比较水的份子细小,其功能除了收敛毛孔外,还可以渗入皮下,清除污秽及残余的化妆品。此外,使用了收缩水后,再涂上面霜会比较贴服些,能令皮肤容易吸收。

收缩水也分多种性质的。油性的收缩水,使用后会觉得清爽;干性的收缩水,使用后会需较长的时间它才会干。其理由是油性的收缩水含酒精较多,而干性的收缩水含酒精成份低,甚至是不含酒精的。

1. 将收缩水倒约 3 毫升于化妆棉上。(如图五)
2. 将化妆棉从下巴、面颊、鼻及额头轻拍。可重复一次。(如图六)



## 面霜

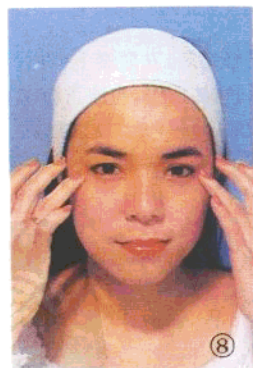
1. 面霜是粉底的基础。便于卸妆。因此,在化妆前需先打上面霜。

2. 将面霜倒一点于掌心,中指和无名指轻柔抹匀即可(如图七)。

## 眼部护理

1. 于早上或晚上涂完面霜后,取出一小滴眼部护肤品。

2. 用无名指以打圈方式(如图八)轻轻按摩眼部周围皮肤直至眼部护肤品稍干,便可。



# 治疗护理术

## 暗疮

暗疮好像是年青人皮肤上的克星。但是如果成年人的皮肤保养得不适当时,也会长出暗疮来。

当年青年人踏入青春期,其生理上产生变化,皮下的油脂分泌旺盛起来,由于清洁不透彻,油脂闭塞了毛孔,皮下的油份排不出来,便滋生了酒米或暗疮来。

最基本的治理方法是选用油性的洁面剂,分早午晚三次来清洗。此外,还要把面部的酒米及暗疮逐一清除。



1. 先将面部清洁。
2. 用酒精消毒暗疮位置(如图一)
3. 用已消毒的暗疮针轻轻穿破表面(如图二)
4. 用纸巾包裹双手的食指,小心地把脓挤出来(如图三)
5. 将药性的面膜敷在伤口上,等20分钟后,用温水洗去面膜。
6. 拍收缩水于面部。
7. 轻轻涂上面霜。

## 雀斑

等。

雀斑的形成是因皮肤的色素沉淀,例如在阳光下曝晒过久,皮肤吸收过多的太阳紫外光而形成了色素沉淀。其次是生理上的变化,如孕妇怀孕期面上出现斑点,这是由于荷尔蒙失调而引起的。

在现今的医学及美容学上都没有根治雀斑的妙方。如要治理的话,只可以减浅色素,或是尽量避免少晒太阳。

以下是治疗雀斑的方法,久以恒心护理,相信大有帮助。

雀斑的种类很多,可分:晒斑,胎斑,黑斑,蝴蝶斑及老人斑



1. 首先清洁面部。
2. 将换肤膏敷在有雀斑的位置上(避免敷在眼的四周)如图四。
3. 约10分钟或面上的换肤膏半干时,用双手推出换肤膏(如图五)
4. 用温水洗净面部(如图六)
5. 用毛巾抹干面部。
6. 拍收缩水于面部。
7. 涂少许雀斑膏于有雀斑的位置。



# 防止紫外线伤害术

为防止紫外线伤害肌肤，一定要涂上粉底；但是，涂得太多反而失去原有的效果。所以，夏日化妆首重自然感，才能表现清爽的气息。

先拍上化妆水，油性肤质者需要使用收敛性高的化妆水。



1

以化妆水润湿过的肌肤，只要将少许粉底霜涂于「」字区即可。



2

担心晒伤者，可以脸上较高的部位涂些防晒霜。



3

把粉底涂在重点部位，可防止涂得太多或太少。



4

用手指由内向外把粉底抹匀，尤其是「」字区更要注意。



5

用无名指轻拍眼睛下方，以中指轻拍鼻翼两侧。



6

用粉底霜或修容霜掩饰脸上暗沉或有缺陷的部分。



7

用海绵抹匀容易残留粉底部位，如下颚、前额、眉毛中央。



8

再涂上足量的蜜粉。双眼皮者的眼睑容易残留粉底，要充分抹匀。



9



FANG ZHI ZI WAI XIAN SHANG HAI SHU