

实用美容技巧

——献给爱美女性的礼物

化 妆
护 理
锻 炼
服 饰
举 止

齐 编著

华东理工大学出版社

TS974
1

TS974
17

实用美容技巧

小 乔 编著

实用美容技巧

小乔 编著

华东理工大学出版社出版发行

上海市梅陇路 130 号

邮政编码 200237 电话 021—64104306

新华书店上海发行所发行经销

上海展望印刷厂印刷

开本 787×960 1/32 印张 5.25 插页 2 字数 92 千字

1996 年 12 月第 1 版 1996 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—5000 册

ISBN 7-5628-0722-1/Z·139 定价 8.50 元

引 言

爱美之心,人皆有之。自从产生了人类,便随之而产生了美容的意识和行为。传统的“女为悦己者容”,现代的“为了体现一个崭新的自我而化妆”,无论为人为己,男人喜爱美貌的女子,女人也渴望自己永远保持天生丽质,却是不争的事实。

那么,怎样才能算得上美,怎样才能使自己更美呢?美,应该是整体的、全方位的,包括五官、脸型、肤色、体态、发质与发式、穿着、姿势、表情、谈吐、声调乃至身体的气味等等。《实用美容技巧》根据美的诸要素分为“化妆”、“护理”、“锻炼”、“服饰”、“举止”五部分,共三百八十六篇,分门别类地传授化妆的方法、护理的手段、锻炼的动作、服饰的搭配、举止的样板,有些篇目还附有插图加以进一步指示,简明易学,实用性强,通读全书,等于进修了一期美容专业课程,能使你获取美容的知识,掌握美容的技巧,如果再通过实践,你就会成为一个真正的美容行家了。

小乔

1996年4月12日

目 录

●引言

●化妆部位简介

●化妆

基础化妆法	(4)
化妆方法与步骤	(4)
晚妆与日妆的区别	(5)
有关化妆的六项注意	(5)
化妆后的检查	(6)
选购基础化妆品的常识	(6)
使用化妆品的常识	(6)
存放化妆品的常识	(7)
测试皮肤对化妆品是否过敏的方法	(7)
粉底涂抹法	(8)
掩盖面部瑕疵的化妆技巧	(9)
密粉使用法	(9)
密粉过厚会加深皱纹	(9)
脸颊化妆	(9)
抹腮红的要领	(10)
颧骨高耸者抹腮红技巧	(10)
颧骨低平者抹腮红技巧	(10)
颊部丰满者抹腮红技巧	(11)
颊部瘦削者抹腮红技巧	(11)
眉部化妆	(11)
眉笔的选择与用法	(12)
处理眉毛的正确方法	(12)
眉毛稀薄的化妆法	(12)
眉毛过长的修饰法	(12)
眉毛过短的修饰法	(13)
适合长脸的眉形	(13)

适合圆脸的眉形	(13)
适合方脸的眉形	(13)
适合眼睑下陷的眉形	(13)
适合眼睑肿胀的眉形	(14)
适合较窄眼距的眉形	(14)
适合较宽眼距的眉形	(14)
眼部化妆	(14)
眼影选用法	(15)
眼影涂抹法	(15)
画眼线的窍门	(16)
睫毛膏的涂法	(16)
睫毛夹的用法	(16)
假睫毛使用法	(17)
圆眼睛的化妆技巧	(17)
细长眼睛的化妆技巧	(17)
小眼睛的化妆技巧	(18)
单眼皮的化妆技巧	(18)
凸眼的化妆技巧	(18)
深眼窝的化妆技巧	(19)
眼尾上挑的化妆技巧	(19)
眼睛下垂的化妆技巧	(19)
掩盖眼距过小的技巧	(19)
掩盖眼距过大的技巧	(20)
掩盖眼睛充血的技巧	(20)
掩盖眼睛红肿的技巧	(20)
掩盖大鼻子的技巧	(20)
掩盖扁鼻子的技巧	(20)
掩盖长鼻子的技巧	(21)
掩盖短鼻子的技巧	(21)
唇部化妆	(21)
挑选口红的技巧	(22)
唇膏选用法	(22)
口红基本画法之一	(23)
口红基本画法之二	(23)

修整唇形的技巧	(23)
以唇为魅力中心的化妆法	(24)
使口红持久的涂法	(24)
口红检查法	(24)
耳朵化妆法	(25)
耳朵装饰法	(25)
穿耳孔的禁忌	(25)
掩盖下巴缺点的技巧	(26)
勿忘脖子的化妆	(26)
针对脸型肤色着色	(26)
适合雪白肌肤的化妆色彩	(27)
适合粉红肌肤的化妆色彩	(27)
适合紫红肌肤的化妆色彩	(27)
适合褐色肌肤的化妆色彩	(28)
大脸庞化妆法	(28)
长面孔化妆法	(28)
圆形脸化妆法	(29)
方形脸化妆法	(29)
菱形脸化妆法	(30)
三角形脸(上尖下宽)化妆法	(31)
倒三角形脸(上宽下尖)化妆法	(31)
椭圆形脸化妆法	(32)
钻石形脸化妆法	(33)
心形脸化妆法	(33)
戴眼镜者的化妆法	(33)
化峻严为柔和的技巧	(34)
化稚气为成熟的技巧	(34)
化刻板为娇娆可爱的技巧	(34)
化晦暗为活泼明朗的技巧	(35)
二十岁的化妆	(35)
三十岁的化妆	(35)
四十岁的化妆	(36)
五十岁的化妆	(36)
掩饰老态的化妆窍门	(37)

夏季化妆的技巧	(37)
冬季化妆的技巧	(37)
新娘妆	(38)
夜宴妆	(38)
适合职业妇女的淡妆	(39)
拍照时的化妆技巧	(39)
参加丧礼的化妆法	(39)
一分钟化妆法	(40)
三分钟化妆法	(40)
五分钟化妆法之一	(40)
五分钟化妆法之二	(41)
七分钟化妆法	(41)
自然美化妆法	(42)
怀旧彩妆法	(42)
纽约少女妆	(43)
阳光丽人妆	(43)
青春玉女妆	(44)
静美少妇妆	(44)
缤纷彩妆	(44)
知性型化妆	(45)
清纯型化妆	(45)
艳冶型化妆	(45)
素净型化妆	(46)
甜美型化妆	(46)
成熟型化妆	(46)
优雅型化妆	(47)
粗犷型化妆	(47)
理智型化妆	(47)
爽朗型化妆	(47)
古典型化妆	(48)
流行派化妆	(48)
行动派化妆	(48)
修甲与涂甲	(49)
指甲油的正确涂法	(49)

头发造型的秘诀	(49)
刘海造型法	(50)
发梢造型法	(50)
两侧头发的造型方法	(51)
适合圆脸的发型	(51)
适合方脸的发型	(51)
适合倒三角脸的发型	(51)
适合瘦长脸的发型	(52)
适合鹅蛋脸的发型	(52)
整发的四项原则	(52)
整发的五个技巧	(52)
整理变形头发的方法	(53)
保持发型的方法	(53)
使用人造毛发遮掩稀薄的头发	(53)
脱毛霜使用法	(54)
去除浓密唇毛的方法	(54)
处理腋下的方法	(55)
用蜡拔除腿毛的方法	(55)
由下向上是刮汗毛的禁忌	(55)
处理体毛过浓的漂白法	(56)
香水使用法	(56)
各种年龄的香水用法	(56)
香味宜清一色	(57)
使用香水的禁忌	(57)
香水的有效时间	(57)

●护理

造成美丽肌肤的五个步骤	(59)
肌肤的十大禁忌	(59)
辨定肌肤型态的方法	(60)
睡前的保健美容活动	(60)
洁面术	(61)
双重洗脸法	(61)
及时卸妆是护肤的基本原则	(62)

洗脸水的最佳温度	(62)
香皂的选择	(62)
脸部化妆按摩的方向	(63)
脸部按摩的常识	(63)
按摩的基本手法	(64)
脸部按摩的方法与步骤	(65)
洗脸按摩法	(65)
错误的按摩会造成皱纹	(66)
清除黑头的方法	(66)
换肤术	(67)
法式按摩术	(67)
漂面术	(68)
面膜使用法	(69)
敷面基剂制作法	(70)
洁肤面膜制作法	(70)
润肤面膜制作法	(70)
健肤面膜制作法	(70)
酵素面膜的制作与使用法	(71)
除皱面膜的制作与使用法	(71)
漂白面膜的制作与使用法	(71)
去油脂面膜的制作与使用法	(71)
祛斑面膜的制作与使用法	(72)
紧肤面膜的制作与使用法	(72)
消除肌肤疲劳之面膜的制作与使用法	(72)
米糠美容膏制作法	(73)
米糠美容膏使用法	(73)
微温油罩的制作与使用法	(73)
薄膜敷面法	(74)
橄榄油是干性肌肤的好伴侣	(74)
化妆水有滋润肌肤之功效	(75)
西柚爽肤水之制作方法	(75)
毛孔粗大的起因及护理法	(75)
蒸汽美容法	(75)

使肌肤富有弹性的轻拍法	(76)
刷面美容法	(76)
治疗脸部浮肿的冷敷法	(76)
能促进血液循环的艾灸法	(77)
哭泣是将血液改为碱性的良方	(77)
冬季护肤技巧	(77)
秋冬季容易产生皱纹	(78)
空调会引起肌肤老化	(78)
防晒护肤技巧	(78)
防晒品的有效时间	(79)
牛奶敷面能治疗肌肤晒伤	(80)
汗水是美容之大敌	(80)
消除汗臭的方法	(80)
饮食是美肤的根本	(80)
碱性食品有益于肌肤	(81)
摄取维生素 A 可使肌肤细嫩	(81)
多吃磷酸能去老还童	(81)
食用牛蒡和莲能治疗便秘	(82)
常饮番茄汁可治疗便秘	(82)
白木耳是润肤佳品	(82)
服食黑豆煮柠檬可消除肌肤疲劳	(82)
饮水美容法	(83)
浴前一杯水是嫩肤的秘法	(83)
叶绿素是使肌肤变白的秘药	(83)
摄取过多食油容易使人衰老	(84)
睡眠是美肤的基础	(84)
睡眠美容秘方	(84)
仰睡可减少面部皱纹	(85)
治疗昏然嗜睡的方法	(86)
去疲劳口服液的制造法	(86)
粉刺的成因	(86)
酸性饮食会引发粉刺	(87)
预防粉刺的饮食	(87)
防治粉刺的方法	(87)

长粉刺时的面部保养	(88)
用面膜敷面对于粉刺有疗效	(88)
切勿乱挤粉刺	(88)
按摩可消除初期面疱	(89)
长面疱时应该注意的几点	(89)
长面疱时的饮食	(89)
治疗面疱的方法	(89)
促使面疱痊愈的三个方案	(90)
消除脸部瘢痕的方法	(90)
雀斑的内部成因	(91)
雀斑的外部成因	(91)
治疗雀斑的方法	(92)
防治皮肤黑斑的方法	(92)
眼部清洁法	(93)
美目的四种方法	(93)
拉扯鬓发可消除眼睛疲劳	(93)
深呼吸可治疗眼睑痉挛	(94)
眼睑指压按摩法	(94)
防止眼睑下垂的三种方法	(94)
敷冷毛巾可治疗眼睛充血	(95)
消除眼窝黑圈的良法	(95)
盐分过剩会导致倒睫毛	(95)
美鼻按摩法	(96)
鼻尖指压按摩法	(96)
治疗红鼻子的方法	(96)
制止流鼻涕的方法	(97)
去除嘴角皱纹的指压按摩法	(97)
治愈嘴唇粗糙的方法	(97)
健齿窍门	(98)
牙痛的紧急处理法	(98)
摄氏五十度以上的食物会损坏牙齿	(98)
用青菜汁刷牙可消除口臭	(98)
防治打鼾的方法	(99)
用棉花棒浸化妆水清洗耳朵	(99)

消除脸颊赘肉的按摩法	(99)
治疗双下巴可用绷带固定法	(100)
防止脖子产生皱纹的按摩法	(100)
颈部的轻拍保养法	(100)
用莲蓬头喷洒可使乳房坚挺	(100)
食用薯类和南瓜可令胸部丰满	(101)
腹部按摩术	(101)
美腰的食物	(102)
手臂按摩术	(102)
日常生活中的护手方法	(103)
手的保养法	(103)
戴手套睡觉可防治手部粗糙	(104)
手足磨砂法	(104)
频繁用热水洗手会使皮肤粗糙	(104)
谨防手部晒伤	(104)
冻疮的防治方法	(105)
用柠檬摩擦指尖可防皲裂	(105)
指甲护理法	(105)
十指生辉秘诀	(105)
强化与美化指甲之良方	(106)
消除手肘与膝盖处黑块的方法	(106)
小腿按摩术	(106)
使胖腿变细的五种方法	(107)
消除脚部浮肿的方	(108)
消除脚臭的方法	(108)
泡浴能令肌肤分外娇嫩	(108)
浴中禁忌及宜做之事	(109)
例假期的洗澡方式	(109)
恢复活力的洗浴法	(110)
松弛身心的洗浴法	(110)
米糠浴	(111)
海藻浴	(111)
海带芽浴	(111)
柠檬浴	(111)

橘子浴·····	(112)
茶浴·····	(112)
牛奶浴·····	(112)
用毛刷按摩身体的方法·····	(112)
令人长高的食物·····	(113)
使瘦子变胖的食物·····	(113)
水果里的糖分不会使人发胖·····	(114)
减肥饮食的四项原则·····	(114)
食疗减肥法·····	(114)
T 系数饮食法·····	(115)
细嚼慢咽有利于减肥·····	(115)
颜色减肥法·····	(115)
用脑减肥法·····	(115)
盲目节食害处多·····	(116)
视分泌物而定头发属性·····	(116)
洗发的六种常识·····	(117)
正确的洗头法·····	(117)
用毛巾擦干头发的方法·····	(118)
湿发应及时擦干·····	(118)
切勿梳拉湿头发·····	(118)
海水浴后须以清水洗净头发·····	(119)
清洗长发的方法·····	(119)
使用洗发剂至多每天一次·····	(119)
护发素的使用法·····	(119)
热与干燥是头发的致命伤·····	(120)
头发干洗法·····	(120)
防止脱发的方法·····	(120)
正确的梳头方式·····	(120)
梳发的基本常识·····	(121)
梳发好处多·····	(121)
更换梳发方向可防止脱发·····	(122)
发刷的选用·····	(122)
发刷应用洗发剂清洗·····	(122)
头皮按摩术·····	(122)

治疗头发稀薄的按摩法·····	(123)
治疗焦黄头发的按摩法·····	(123)
治疗白发的饮食与轻拍法·····	(123)
恢复乌发的窍门·····	(123)
消除头屑的良法·····	(124)
碱性食物是防治头屑过多的良药·····	(124)
多食植物蛋白能使头发润泽秀美·····	(124)
常吃羊栖菜沙拉能使头发乌黑发亮·····	(125)
青菜泥是医治白发的特效药·····	(125)
治疗头发稀薄的食物·····	(125)
治疗脱发的食物·····	(125)
粗黑的头发最好染色·····	(126)
细软的头发最好染色·····	(126)
烫发染发不可同时进行·····	(126)
烫发宜在上午·····	(126)
烫发过度易使头发变红·····	(127)
受损伤的头发不宜再烫·····	(127)

●锻炼

完美体形锻炼法·····	(128)
治疗双下巴的脖子操·····	(129)
丰胸体操之一·····	(129)
丰胸体操之二·····	(130)
治疗腰部下垂的体操·····	(130)
收腹体操之一·····	(130)
收腹体操之二·····	(131)
上肢棍棒操·····	(131)
手臂操·····	(133)
手指操·····	(134)
美腿锻炼法·····	(134)
使胖腿变细的体操·····	(134)

●服饰

衣着上的礼貌·····	(136)
-------------	-------

按场合确定衣饰风格·····	(136)
服装的配色·····	(136)
打破规范注重细节的时髦穿着·····	(137)
六种体形与相应的穿着·····	(137)
掩饰体形缺点的着装·····	(138)
不宜穿茄克衫的几种体形·····	(140)
女性装扮四忌·····	(140)
中年妇女的穿着禁忌·····	(141)
矮小妇女的穿着·····	(141)
胖子穿衣的禁忌·····	(142)
添姿增色话披肩·····	(142)
穿丝袜的窍门·····	(143)
根据脸型选择衣领·····	(143)
根据脸型体形选择帽子·····	(144)
戒指与服装颜色的搭配·····	(144)
指环与肤色的搭配·····	(145)
戒指与手形的搭配·····	(145)
双指环的搭配·····	(145)

●举止

举止要合宜·····	(146)
正确的站姿·····	(146)
正确的坐姿·····	(146)
正确的走姿·····	(146)
练习美妙的步法·····	(147)
合适的交谈态度·····	(147)
声调宜低缓稳重·····	(148)
注意补妆场所·····	(148)
有碍健美的行为·····	(148)

化妆部位简介

化妆便是在骨骼起伏的面孔表面着色,或强调、或掩饰,以达到预期的效果。在说明化妆过程时,往往会出现有关术语,这些术语均明确指示出面孔的各个部位及区域:

T 型区:包括额头与鼻子、下颏的 T 字形区域。这个部位皮脂分泌最旺盛,容易脱妆。要注意掌握确切的油脂分泌量,加强清洁护理。T 型区是面孔的最高部位,采用高光处理,强调这部分的明亮度,将会增强脸部立体感,造成轮廓鲜明的印象。

太阳穴:指额头至颧骨之间、眉与眼外侧的凹陷部分。

眼角:眼睛最内侧部位。眼角的标准位置应该是两个眼角之间正好有放得下一只眼睛的距离。

眼尾:眼睛上下轮廓线在眼眶外侧的交会部位。这里也是最早产生鱼尾纹的地方。

眼睑:俗称眼皮。上眼皮谓之上眼睑,下眼皮谓之下眼睑。上眼睑是施眼影的主要部位。眼睑与眼睛的交界处,通常称之为眼睑边缘。

眼窝:眼睛周围的低陷处。解说眼影浓淡技巧时,常会出现位于上眼睑的“眼窝上部”这一名称,也会提及眼窝凹陷处与眉骨之间的“眼窝线”。位于眼睛下方的“眼窝下部”是最容易生出黑眼圈的部位,此处皮肤较薄,非常敏感,皮脂分泌又少,极易干燥、