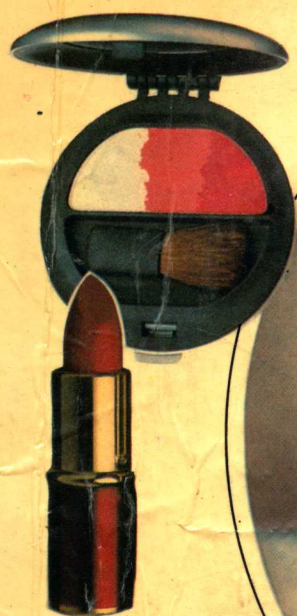


女性美80法

徐立羣 曹太文 編著



- 女性美的奥秘在哪里
- 怎样揭示您自身美的魅力
- 不同体形脸形的化妆术
- ▲ 化妆美容的诀窍
- ▲ 青春的良师益友

沈陽出版社

女性美 80 法

徐立群 曹太文 编著

沈阳出版社

内容提要

本书是我国第一部专门介绍着装、化妆、梳妆方法的综合性画册。书中介绍了不同体形的着装法,不同脸形的化妆法和不同发形的梳妆法,并配有 80 幅彩色照片和图解,易于理解和运用。书中所述方法,详尽具体,条理清楚,无论是初学着装打扮的人,还是专业美容师都能从中得到启示和教益。

本书最大特点是适合我国国情,是人们日常生活中随时可以做的。有了本书,就会无师自通。

女性美 80 法

NǚXìngMěiBāShíFǎ

徐立群 曹太文 编著

责任编辑:未 凡 封面设计:曹太文

责任校对:李东训 版式设计:太文 立群 铁岩

沈阳出版社出版

辽宁省新华书店发行

(沈阳市和平区13纬路19号)

沈阳新华印刷厂印刷

开本: 16毫米1/16 1991年3月第1版

印张: 5.25 1991年3月第1次印刷

字数: 20千字 印数: 1—5000

ISBN 7—80556—628—3 / J·36

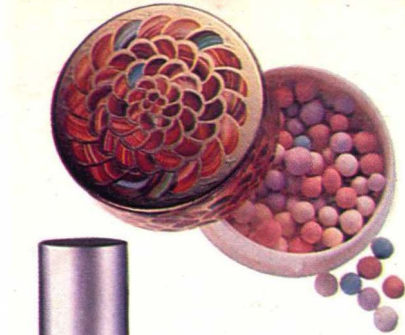
登记号: (辽) 第12号 定价: 12.00元

目 录

保护皮肤的方法	1
按摩式洗脸的方法	2
美手的方法	3
打底色的方法	4
扑香粉的方法	5
描眉的方法	6
眼影的使用方法	7
涂睫毛油的方法	8
嘴唇化妆的方法	9
选择口红色彩的方法	10
简易化妆的方法	11
脸部立体化妆的方法	12
晚间化妆的方法	13
长脸型化妆的方法	14
新娘美容化妆的方法	15
无化妆痕迹的化妆方法	16
扬其文雅之长的化妆方法	17
椭圆脸型的化妆方法	18
表现少女气质的化妆方法	19
健康开朗形象的化妆方法	20
坠腮脸型女性的化妆方法	21
温柔华丽形象的化妆方法	22
男子汉气质形象的化妆方法	23
古典美形象的化妆方法	24
弥补缺陷的化妆方法	25
娃娃脸的化妆方法	26
扁平脸型女性的化妆方法	27
大脸盘女性的化妆方法	28
掩饰脸部褐斑的化妆方法	29
垂眼角眼形的化妆方法	30
缩小鼻翼的化妆方法	31
梳头的方法	32
不同季节护理头发的方法	33
发型应急的梳理方法	34
长脸型选择发型的方法	35
三角脸型选择发型的方法	36
圆脸型选择发型的方法	37
方脸型选择发型的方法	38
额头太高女性选择发型的方法	39

根据颈型选择发型的方法	40
中年妇女选择发型的方法	41
长发卷曲吹法	42
自然卷发的梳理方法	43
飞燕式发型的梳理方法	44
直发童花式发型的梳理方法	45
内卷式童花发型的梳理方法	46
丝带蝴蝶结的盘系方法	47
长发挽髻盘髻的方法	48
扎发辮的方法	49
束发型的方法	50
粗硬头发的梳理法	51
直而黑头发的梳理法	52
稀少头发的梳理法	53
柔软头发的梳理法	54
用发型掩饰下巴不美的方法	55
用发型掩饰鼻子过高或突出的方法	56
脸型发型协调法	57
长发和脸型协调的梳理法	58
长发型与服饰协调的方法	59
自我编制绸带发结的方法	60
自我编制塑料丝带发结的方法	61
自制珠光发带的方法	62
选配帽子的方法	63
选择围巾图案色彩的方法	64
方形围巾的系围法	65
根据个子高矮选择鞋子的方法	66
年轻女性选择服装色彩的方法	67
肤色较白女性选择服装色彩的方法	68
皮肤较黑女性选择服装色彩的方法	69
面色红润女性选择服装色彩的方法	70
皮肤发灰女性选择服装色彩的方法	71
选择能掩饰女子肩宽服装的方法	72
选择能掩饰女子臂细服装的方法	73
选择能掩饰女子腿粗服装的方法	74
选择能掩饰女子O形腿服装的方法	75
选择能掩饰女子短腰服装的方法	76
选择能掩饰女子腰粗服装的方法	77
选择能掩饰女子腿短服装的方法	78
选择能掩饰女子臂粗服装的方法	79
选择能掩饰形体过于瘦高服装的方法	80

保护皮肤的方法



清除化妆品的方法。白天皮肤受到阳光、风、化妆物和气候变化等影响,因此,晚上是皮肤进行修复、再生的时刻。用棉扑在清水中浸湿,把水挤干后沾少量芝麻油或杏仁油,然后用棉扑在脸上来回扫动,最后用冷水洗脸。



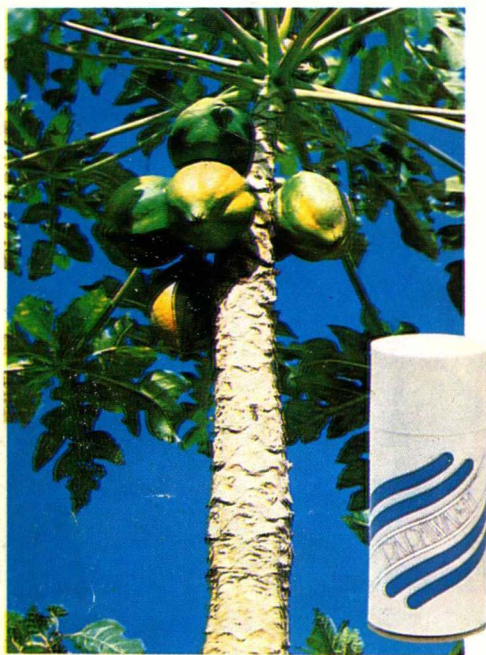
人的衰老是必然的,但延缓衰老、挽留青春是完全可能的。下面简要介绍保护皮肤的方法。

涂营养剂的方法。可用美容刷沾营养液,均匀地涂在脸上和脖子上。一般来说,供油性皮肤使用的营养剂,大部分含有酒精,以使毛孔收紧,防止灰尘侵入。

按摩保护法。先在手心上倒一茶匙油脂,用双掌搓匀,然后快速按摩。先从脖根开始,重复几遍后,再以环形手法按摩脸部,至少二三十分钟。

涂蜂蜜营养剂的方法。这种方法可消除细小的皱纹及抵抗细菌侵入和紫外线伤害等。先将一茶匙蜂蜜营养剂倒在手心,用双掌搓匀,轻轻拍到脖子和脸上,然后用手指做环形按摩,使其渗到皮肤里去。





按摩式洗脸的方法

首先洗额部，从眉心开始，向左右太阳穴搓洗一两下。然后洗眼眶四周，从内眼角开始，经过眼上部向外眼角，再由外眼角经眼下部向内眼角轻拂。

洗脸翼时，自上向下划小圈清洗，此处最宜积聚油脂，长出粉刺，洗时可稍加用力。

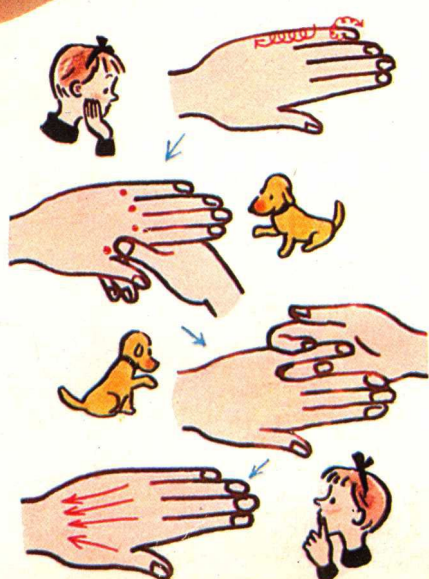
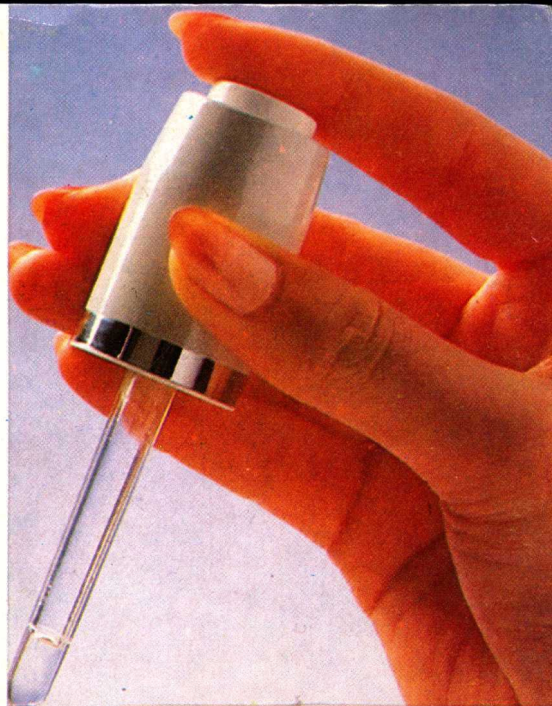
洗脸颊时手势要轻，从嘴角开始向外向上搓洗，左右各搓几下，直到

干净为止。记住，一定要从下向上搓洗，以防止面部皮肤过早松弛下垂。

这些工作做完后，把皂沫洗净，把脸用清水冲净，再用干面巾轻轻擦去脸上的湿迹。



美手的方法



手的美化，要掌握三点：一是手的皮肤保养滋润；二是手掌、手指的柔软灵活；三是指甲的修饰。当然，注意美的姿势，配合适当的饰物也是很重要的。

勤洗手是保证手的清洁、健康的主要方法。这里介绍一个使手洁白的好办法：在手上擦护肤霜以前，先用鲜柠檬汁按摩。晚间临睡前，用几滴柠檬汁与一滴药用甘油混合按摩，然后戴上棉质手套，使柠檬汁的漂白与甘油的滋润作用通过体温扩散到皮肤表面。

按摩的方法：拇指在上，食指在下，捏住手指指尖，以螺旋方式在手指背上滑动按摩。然后，以拇指和食指在手指两侧加压的方式，由指根向指尖捏压；而后拇指在上，食指在下，在手指上下捋按。

打底色的方法

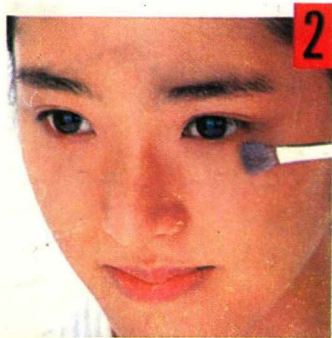
底色是妆面的基本颜色，也叫基调。所以，底色应该与自己皮肤融为一体，使人们看起来无化妆的痕迹。底色包括粉底霜、影色、亮色等。粉底霜是目前比较好的底色化妆品，它使用方便，效果也好。



打底色要求浓淡均匀，层次自然，并与皮肤融为一体，看上去就和皮肤一样，不仅外表自然、美观，而且能够持久。

亮色的作用在于减轻皮肤发暗、发黄、发红的程度，使肤色有透明感。

影色的作用意在使其显暗、显小或显凹，阴影要自然，应与肤色无明显的界线。





扑香粉的方法



涂好粉底霜，如果看上去油光光的，扑上些香粉就可以控制住。当肉色或其他颜色过重的时候，香粉可以明显冲淡过重的色彩，使之变得柔和。

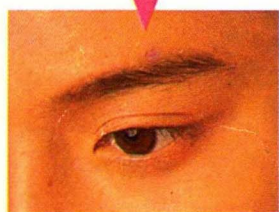
先把香粉沾到粉扑上，用手仔细揉一揉，然后从皮脂分泌最多的鼻头扑红。多余的香粉要用面刷拂掉，香粉千万不要用得过多。

注意

越是皱纹多的人，越爱多用扑粉，想把它盖起来，这是一般的心理。但是，香粉扑得越多，皱纹就越显眼。



描眉的方法



眉毛最富于性格特点，眉毛的化妆对整个面部的神态表情，特别是对眼睛的烘托作用是显而易见的。

脸型狭长者，以直线眉



型最佳，眉梢略向下弯，眉梢粗略呈圆形，这样年轻活泼。

脸型呈扁状者，眉头要适当提高些，并同整个脸庞相平衡。

脸型呈方形者，什么眉型都可以用，但要画出清晰的眉峰，以突出方形脸的优点。



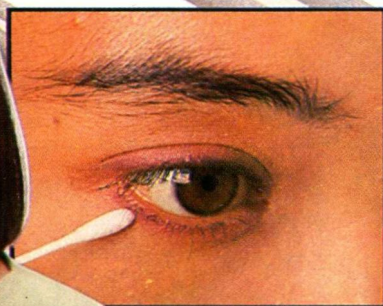
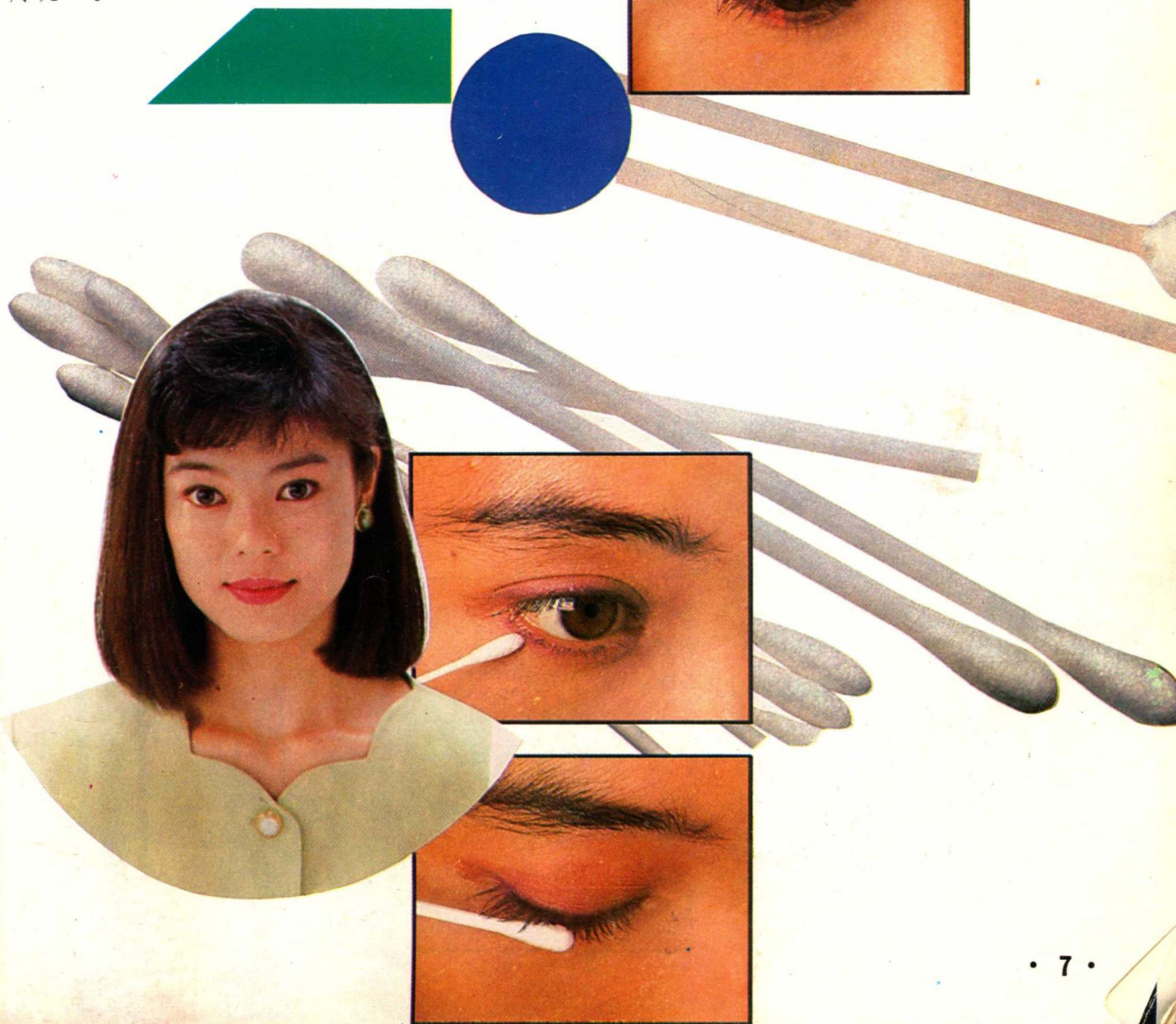
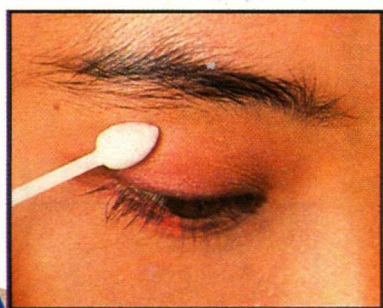
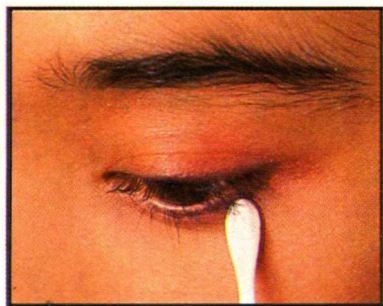
对戴眼镜的女性来说，眉毛化妆与眉位选择都很重要，切忌眼镜框架与眉毛重叠，否则就失去了描眉的作用。



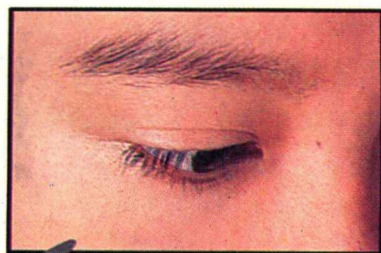
眼影的使用方法

有些女子在初学化妆时，总觉得眼影涂不好，其原因就是没有把生活化妆与舞台化妆区别开来。舞台上的演员离观众远，眼影涂得要较浓一些，五官显得很有层次。但生活化妆就不同了，交往接触的人相距很近，化妆必然趋向自然，眼影涂得要浅，把涂上的眼影晕染开来，才显得自然。这是涂好眼影的一个重要方法。

本页介绍的眼影棒是敷拭液状或霜状眼影的最佳工具，也可作为清除用具，当需要清除小部分化妆错误时，使用它可将原来的色彩全部擦掉。当眼部完妆后，也可用眼影棒来调和各部分色泽，抹盖脸部有缺点之处，使双眼色调统一。



涂睫毛油的方法



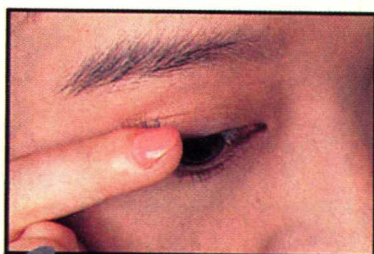
1

1. 视线向下看，面对小镜子理顺睫毛，如睫毛整齐，可直接涂抹。



2

2. 镜子放在下边，视线也向下，向上挑着涂抹睫毛，睫毛刷要勤转动。



3

3. 稍后片刻，用手轻轻将上睫毛往上按几次，以求弯曲。

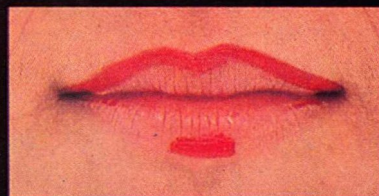
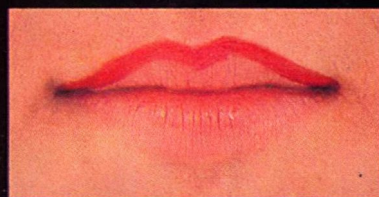


4

4. 涂下睫毛，镜子要高些，睫毛刷要竖起来，左右拨动睫毛，然后再顺着睫毛涂。



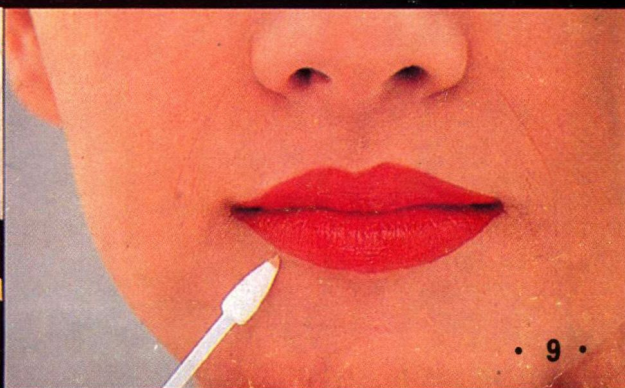
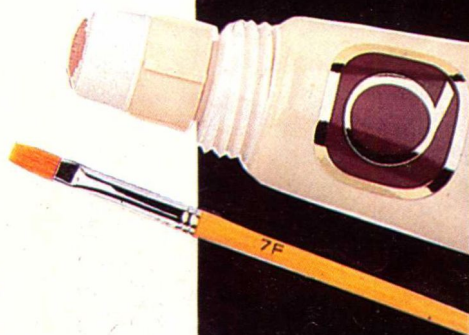
嘴唇化妆的方法

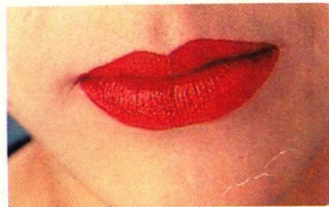
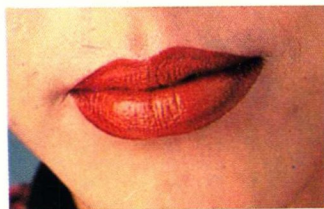
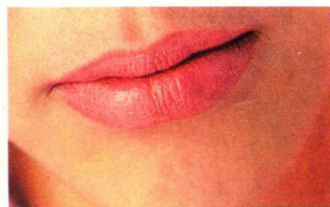
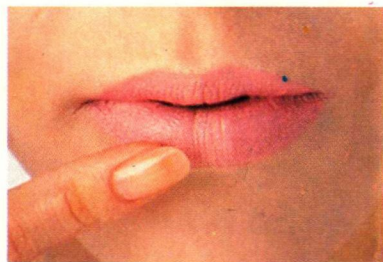
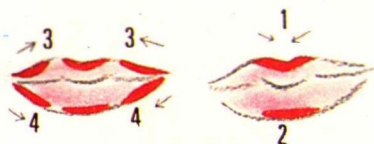
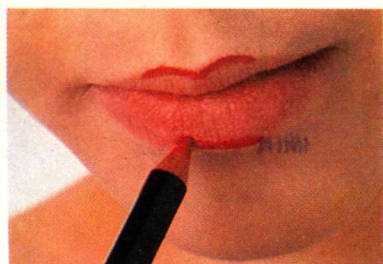


根据自己选定的唇形并结合自己嘴唇的特点，确定唇部化妆的轮廓。先在嘴唇标出唇山、唇谷的位置，然后再将这些线条连起来，画出整个嘴唇外轮廓线。

根据自己的肤色和个性选择好唇膏，在描好的轮廓线内涂抹，最后用纸巾轻按唇部，将过多的油质吸去。

最后，根据自己的脸型，用唇笔修饰唇形，以使嘴唇的化妆达到完美的境地。





选择口红色彩的方法

嘴唇的化妆可以使面部更添隽秀，愈发明丽。有时那鲜艳的颜色能使本来较为苍老的容貌变得生机勃勃。

在选择口红时，要考虑哪种颜色与自己的外貌、肤色、唇型以及衣服的色调最为协调。

面孔白皙的人应选用鲜红色，因为鲜红色能突出口型的立体感，更加衬托出皮肤的白皙细嫩来。

小麦色的肤色，应先用暗红色。如选用朱红色，脸部会呈现出哀怨悲戚的神色。

如选择晚间用的口红，色调要比白天的明快些。黑发女子，尤其是深黑色头发的女子，口红最好选用鲜红色。



简易化妆的方法

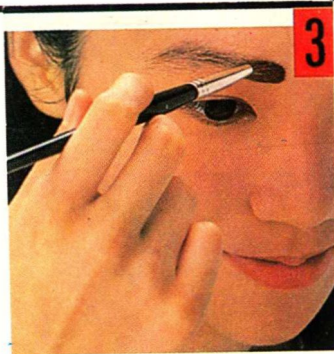


如果您的工作很忙，或者
因为有急事需要快速化妆，可
采取如下方法：

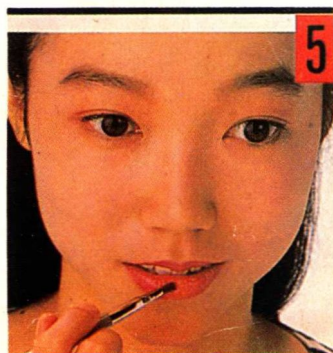
1. 清洁皮肤后，在面部涂敷适量的护肤乳液，均匀地施上与肤色相近的乳液型粉底霜。若皮肤的油脂较多，应用粉饼加以抑制。

2. 将膏状影色涂在眼睑、鼻旁及颊部等需要产生凹陷效果的部位，并用手涂匀。

3. 用胭脂刷蘸上阴影色，沿鼻梁两侧涂匀，在鼻根和眼角处加深一点阴影。



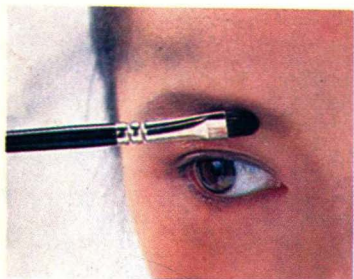
4. 若眉形好仅眉毛淡者，可用咖啡色睫毛油淡染眉毛，效果特别理想。



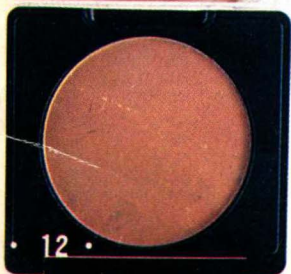
5. 用咖啡色眼线笔勾好唇形，再施光泽的唇膏或唇油。

脸部立体化妆的方法

立体化妆就是以油画的方法，用影色、亮色、口红、胭脂及各种颜色的化妆品，在脸上绘出一幅自然、健康、美丽、并具有立体之感的油画。



立体化妆要从化妆的基础阶段开始，例如眼睛的立体化妆，想让眼窝深一点，可在加鼻侧影时顺手将影色涂开，这就完成了眼睛的立体化妆。



接着就转向脸颊的化妆，这样就一次使脸部呈现了立体感，剩下眼睛的局部化妆就极其简单了，只要涂上调节色，画画眼线，涂睫毛油就行了。

立体化妆要避免使用粉状化妆品，否则，皮肤的质感就不自然。