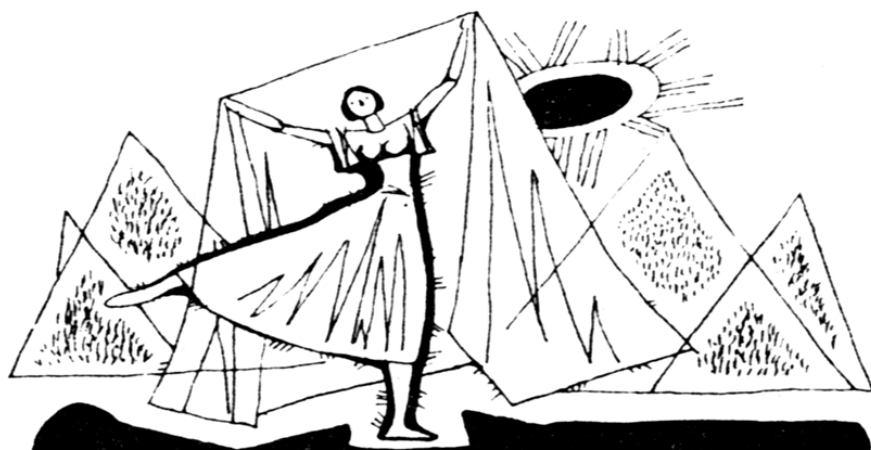


女人的『美』(三)

徐明 编著



目 录

化妆——衬托女人的美	1
发型与化妆	1
发型简单设计	7
新潮发型追求	10
头发的护养	21
名女人谈发式	33
女人与服装	37
女人时装的个性美	37
时装色彩让你透出另类的美	53
身材与时装	73
如何用时装体现自己的风采	86
时装与职业	90
时装与场合	95
锦上添花更完美	102
女人的服饰禁忌	117
名女人与服饰	120

化妆——衬托女人的美

发型与化妆

美容师多年来一直在描述什么圆型、鸭蛋型、方型、椭圆型和心型的脸型。不少妇女也发疯一样试图在这些脸型图中找出自己属于哪种脸型，其实完全不需要这样做，因为大部分的脸型都是混合的。虽说鸭蛋型脸型是最好看的，但有完美的鸭蛋脸型的人不多。重要的是要知道怎样扬长避短，使你的脸型与发型协调。

1. 基本要点

(1) 非常短的发型和向后梳的发型会突出你的实际脸型和特征。比较丰满的头发会把注意力吸引到头发上，从而能够减轻脸型突出的特征。

(2) 假如你的面颊很丰满，长些的直角发型比较好看。

(3) 头两侧的头发如要盖住面颊两侧，就可掩盖丰满的脸庞，而“圆型”的发型会使脸显得更圆。

(4) 刘海能使长脸显得短些。

(5) 如发型较宽而且蓬松，就能使窄脸型显得更丰满。

(6) 喜欢留长发的成年妇女会发现如把头发向上梳理会显得更年青些。上年纪的妇女留短些的头发通常最好看。

化妆能突出你的长处，发型也有同样的功效。如果你能有正确的化妆，加上适合你的发型，那你就会特别漂亮。

2. 有助于美容的发型

突出眼睛的发型

- (1)长而直的刘海，要齐眉。
- (2)太阳穴处可留卷发，把发尖对着眼睛。
- (3)把刘海梳到一边也会使你的眼睛成为聚焦点。

补充鼻子的发型

(1)如果鼻子轮廓很好的话，完全向后梳的发型，比如马尾巴或卷发会很漂亮。如果鼻子太突出，那么这两种发型最好再加上刘海，那样会更协调。

(2)假如你不想把注意力吸引到你的鼻子上，不要分中缝。中国人的鼻子太平。大部分中国人不能分中缝！试试在旁边开缝好得多了，但在左或右开缝要看你哪一面的脸好看(每个人的脸左右不同)。

突出(掩饰)前额的发型

(1)如果你有横向抬头纹，而这又让你很烦心，那么，我建议你留刘海。刘海厚与薄，要你看看对比，自己决定。

(2)前额高是很戏剧性、很漂亮的。但假如你脸太长，刘海可使你的前额缩短，减轻脸太长的缺点。

(3)对那些前额低的人来说，可从发际之上或从头顶上往下留刘海。

(4)短而卷的发型能显出脸型，同时也能补充前额窄小的缺点。

使腮颊协调的发型

- (1)剪成齐齐的直角刘海会使方型的腮颊显得更方。

相反，在太阳穴剪成像羽毛那样柔和的刘海则会使有棱角的腮帮子变得柔和些。把太阳穴处的头发向后蓬松梳起也能缓和宽腮的弱点。头发剪得和下巴一样齐的发型也能使腮颊显窄。

(2)让头顶头发蓬松就显得多些。把太阳穴、头顶，或前额上的头发烫弯，这样可以缓和削下巴的缺点，要避免剪齐下巴的发型，要么剪短些，要么留长些。

(3)如果你有双下巴或多层下巴，要把人的注意力从下巴转移到眼睛上，可留短的卷发、波浪发或留刘海，那样会把注意力转移到眼睛以上的部位。

(4)如果你的下巴尖而且突出，应留齐下巴并在下巴处蓬松丰富的发型，那样会给人一种圆的幻觉。

3. 让头发焕发出女性魅力

基本的发型有4种，第1种是最简单的披肩长直发。第2种是头发卷曲垂肩的“葡萄仙子型”，这种发型过去盛行好几年。第3种是平切仅尾部向内弯的款式，这是近年最新的发型，光滑的头发，由头顶螺旋部分为中心，向左、向前、向右及向后梳直，直到头发的尾部才向内卷曲或外翘。第4种是适合长形脸的覆盖前额的刘海。

4. 形象百变，从头开始

说到发型的变化，不外是从前面这4种基本发型的演变而来，例如圆形脸的朋友不适合前面第3种发型，因为圆脸必定较短，而这种发型，额头会被遮盖一部分，其效果可想而知。而方形脸也不适合，因为方形脸的人腮骨较大，利用头发与化妆将它遮盖都唯恐来不及，怎能梳这种仅覆盖额头，却露出腮颊的新式发型呢？

此外，鼻梁塌的女性最好也避免这种发型才好，因为额头内卷的头发遮盖的式样，可以使额头部位增高，

额头一高，越发显得鼻梁塌。

然而，也不是这种发型一无是处，它线条简单柔和而光滑，可以衬托女性的妩媚，尤其对于额头宽大、下巴较小的人，非常合适，不但能够将太宽的额头遮盖，并能使消瘦的面颊圆润。

如果你上美容院，你的美容师会告诉你该做怎样的发型，才能与你的脸型相得益彰。他们的话通常是对的，因为他们是专业人员，在实际上与理论上都做过研究，因此，为你做的发型不会错。

发型是一种艺术上的创作，所以必须要含有新颖成分才好，正如文学家所说：第一个用花来形容女人的人是天才，第二个用花来形容女人的人是庸人。美容院里做的发型是百分之九十九的正确，却百分之九十九的不新奇。一个别出心裁的女性，会为自己设计与众不同的发型，而不会永远跟着人走。

5.教你脸型与发型的配合原则

其次谈到脸型与发型配合的问题。相信许多女性都为了选择发型而苦恼，或许你看过许多关于方脸型、长脸型、圆脸型的发式图样，但仍然没有你满意的式样，因为你是高颧骨、或方下巴、或塌鼻子、或宽额角，你的脸型无法恰好属于哪一类。选择发型必须避免别人由你的发型而注意到你脸上不动人的部分，所以做发型时，要把握两个原则：

隐藏：所谓隐藏，是让你的头发掩盖或隐藏你容貌上不够美的部分。

抵削：所谓抵削，是让你容貌上太过突出的部分，在发式的高低长短比照下，陪衬得不太显著。

现在我们把重要的原则，配合图样，分别列举在下

面，供你参考：

低额角：发梢离开前额向上梳，如果你喜欢刘海，必须前面短，决不低于发线。

高额角：发梢应向下梳，作刘海或呈现波浪，让你的头发遮盖一部分前额。

窄额角：沿两鬓向后梳，如果你做了刘海、发球或波浪，绝对不要让它延伸到太阳穴前边。

宽额角：发梢从两边向中间梳，用发球或发卷、波浪遮盖住你的一部分额角。

大鼻子：头发梳高或向后梳，避免中间分开，最好不要做发球或刘海。

小鼻子：头发决不要向上梳，刘海下垂，遮盖发线，但刘海不要蓄得过长。

高颧骨：两鬓的头发向前梳，超过耳线，盖住颧骨，刘海略长些，但决不要梳中分式。

低颧骨：两鬓的头发尽量向后梳，不要遮蔽耳线，两鬓可以做髻球，从中间分开更好。

方颧：两边应做发球、发卷或波浪，但要做得比颧线高些，使方颧看起来不太尖锐。

阔额：在太阳穴上做发球、发卷或波浪，额前梳高。

缩下巴：额前和两鬓的头发，都应当向前梳，做刘海和发卷，脑后的头发要梳低而丰满。

突下巴：两鬓及额前的头发，都应该向上梳，让发线显露，脑后微向上梳。

细长脖子：头发向后梳，起码要齐于发线，避免选择较短的发式。

短粗颈子：头发四面向上梳，头发留短，永远不要让头发遮住发线。

6. 你适合留长发吗

柔软秀丽的长发，垂直披在肩上，给人一种脱俗的美感，确实是一种好的发型，而且留长发用不着常常上美容院整理，省钱又省力，可惜这种发型并不适合每一个人。什么样的人不适合留长发呢？下面举几个例子：

(1) 额头窄小、鼻梁低洼的人

这是东方妇女的特征之一。这种脸型，缺乏立体感，如果头发垂直，经由脸部两侧披在肩上，将显不出五官来。

(2) 后脑勺扁平的人

美的发型是额头微圆、后脑突出的，各种发型都合适。因此，许多后脑扁平的人，利用部分假发或将头发刮松，就可使得后脑勺显得比较突出。留了长发就无法在脑后戴假发，也无法刮发了，所以后脑勺扁平的人，天生就不适合留长发。

(3) 颈子粗短的人

颈子粗短，就像头颅连在肩上似的，缺少那份挺拔的美，如果再将头发留长，更强调头部与肩部的压缩感。

(4) 身材矮胖的人

矮胖的妇女最好打扮得干净利落，头发适合剪短，显得精神些，如果长发披肩，让人有一种更矮的感觉。

(5) 头发稀少的人

头发稀少如果还将头发留长，只会显得头发更少，而不能增加美感。

(6) 中年以上的人

中年以上妇女，有成熟的韵味，妆扮时，应尽量强调这个特点，不要作小儿女状，把头发留得长长的，只会让人觉得怪异，而不能收到美的效果。

(7)盘发并不适合每个女性

盘发会使肩部曲线看来更圆，所以不适合斜肩、脖子太长或太粗的人。斜肩者应该增加发尾下半部的发量，转移别人的注意力。

发型简单设计

1. 剪发塑造新形象

头发一定要剪得好。最好的建议就是注意谁的发型你比较喜欢，然后问她是谁给剪的。大部分人，即使是陌生人，也会很高兴告诉你的。剪发不要怕花钱，头发剪得好能改变你日常的形象。

2. 烫发的误区

因中国人的发质基本上是直的。漂亮的黑发还是不烫更好！很多中国人愿意烫发而不愿意吹发，以为每几天吹发会使头发太干，但事实上，烫过的头发比吹发干几十倍！

若你一定要烫发，请留意：我们的头发看起来很粗，但它很快就会变弯。因此要用比较柔和的烫发水。在中国太多人用劣质烫发水，因此烫了以后，头发十分干燥，很难受，更难看！如果要在理发店烫发，一定要他们用好的烫发水，而且让他们注意不要烫得太卷。大部分亚洲人烫成“爆炸式”碎卷头发都不好看。

有时稀疏的头发若要烫完后显得比较多，可以烫成大波浪式。烫发之前，发型一定要剪得很好才行。很多人以为一个不好的发型，烫发可以改变，这是误解。

3. 增添魅力色彩的染发

头发的发质好坏，可以表现出我们身体健康的状况，

而头发的型式，可以衬托出脸庞的优美线条，甚至还有弥补缺点的功效。除此之外，头发的颜色在美容学上也是一个不可忽略的问题。

有人认为，头发的颜色可以代表一个人的个性，例如浅色头发，显得个性比较活泼，脸部神色也比较温柔。深色头发，尤其是黑色，显得稳重。所以我们时常说，西方人比东方人热情，主要原因当然是民族性和生活习惯的不同，而头发颜色的差异，是不是也是因素之一呢？

东方人的头发，绝大多数是黑色，除了极少部分因先天色素缺乏，或因年长以后自然变白，否则都是黑色头发；要想使头发的颜色有所变化，只有借助于染发了。比较时髦的女性，将头发染成咖啡色或金黄色，让人看来有摩登感。

如果你觉得必须染发，那么市场上有三种选择：

(1)暂时性的。现在有些摩丝、发乳等产品，就有染发功能，但再洗头时一用洗发液，颜色就会被洗掉。这个尝试染发是最保险的方法。

(2)半永久性的。保留时间更长久，洗四至六次头没什么问题。当然有些颜色，每次洗头都会掉些颜色或者出现变颜色现象。

(3)永久性的。这种方法是把新颜色渗入到头发中去，结果是永久性的。由于头发不断地长，因此每四至六周就要染一下新长出的发根，使用永久性染发剂时一定要当心，因为它很容易损害头发。一定要认真按照使用说明办。

(4)千万不要同时染发和烫发。应该先烫发，一周后再染发。

如果你使颜色加深，只须一个步骤，就能把头发染

成你需要的色度。如果想染成比原来较浅的颜色就比较困难，需要两个步骤：先把原来较浅颜色褪去，再把喜欢的颜色染上去。你可以任意在全头、一绺、外层或是发梢上染色。

使用染发剂以前，应先试涂一些，看看是否会引起皮肤过敏，或起任何的反应。希望你注意，一小份量的染发剂会造成很大的后果。加色太重、短时间内染的次数过多或技术不高明，都会造成头皮或头发的伤害，所以未染发之前，必须多加考虑，若使颜色美丽动人，还需要好好地染。

4. 仪态万千的假发

到美容院做一次头发至少要花 1 个钟头，如果你是一个有闲阶级，倒不在乎那点时间，若你是一个忙碌的职业妇女，假发真是少不了的一项必需品。

市面上的假发很多，有真发做的假发，也有尼龙做成的假发，这两种质料各有利弊，随人喜爱而定。

假发对女人的好处，不仅节省时间，而且美观、富于变化、多彩多姿。

虽然假发有许多好处，但除了明星之外，却乏人对假发有兴趣，原因有三：

(1) 价格贵：一顶假发非要 300 元以上不可，人发制的更高，有高达千元以上的。

(2) 品质不佳：我们黄种人头发较柔细，用人造纤维、丝、塑胶等制的假发，引不起美感。

(3) 风气未开：这才是主要原因。有许多人认为舶来品，不习惯于应用。戴的人战战兢兢，怕为人识破，而且有关假发掉落大出洋相的笑话，就更令人怯而止步了。

现在将戴假发的几个步骤介绍如下：

先将本身的头发全部拢在后脑，夹紧。如是长发可卷成一个发髻夹在脑后。如短发无法夹紧，头发容易蓬松时，可将丝袜靠近大腿末端的地方剪下，束紧，然后套在头上。再将做好的假发从头前往头后套上，方向不可歪斜。然后用发夹夹在假发靠近两耳的内侧及头后发网边缘，使假发不致因太松而脱落。此时戴好的假发靠近额头处也许不会自然，可将自己本身的头发，拉一些露在外面，以便遮盖假发发网的痕迹，那就会自然些。

最后谈到保养问题。如果没有时间，委托美容院也是一个办法，但是保养费相当可观，我们为什么不省下来呢？不用时要梳洗、擦发油，再收藏起来。化学制品比较简单，人发因含有脂肪，容易变质，长在人头上，营养不断供给，与皮肤脱离后自然渐渐枯干，因此它的梳理、擦油要特别勤。

如此说来，你会觉得假发何来方便之有？但是你要想，它可以利用我们空暇的时候做，有急事时不用干着急，每天都可以打扮得整整齐齐，不怕别人用“蓬头垢面”、“乱头粗服”这些难听的字眼来形容你。因为女人的头发实在是仪容上最重要的部分。

新潮发型追求

1. 当回理发师，变个新形象

天天对着衣柜发呆，生活又一成不变，何不搞搞新意思？顶上青丝就是你改变自我形象的开始，也是极易呈现自我个性的部位。现时家用美发工具的效果已能媲美专业器材，掌握其中窍门，你就可以当上自己的发型师，天天以新面貌示人。

迎风飞扬

(1)洗发后用毛巾略抹干秀发,达到五成干时以摩丝或丰盈喷雾均匀涂于发根至发丝中段,然后用造型吹发器套上圆周较粗的夹发刷,在头顶发根部分逆头发生长方向轻揉数下,以增加层次感。

(2)夹起头顶发丝,然后逐层把颈后头发丝用热卷发刷卷起并吹干。

(3)换上造型发梳处理两鬓旁的秀发,集中点在发尾,逐下向外梳出,营造飘逸效果。

(4)最后再用手指略“抄”松发丝,并喷上少许定型啫喱。

飘逸不羁

(1)以散风器把发丝吹至半干,增加发型整体厚度,避免稍后加上的饰发用品显得重赘。

(2)头发较粗的抹上啫喱,较细的则用定型泡沫,再用指头梳顺。

丰姿绰约

(1)利用轻便的卷发造型器连发卷,便可营造轻盈的波浪效果。首先将发卷套于定型器上(选择直径三至四厘米的大卷)从头尾向上卷牢,以鲨鱼夹固定,并将造型器拉出。

(2)要获得轻柔顺畅的效果,除了发顶发卷要横向卷好,面颊两侧的发卷也要横放(与肩膀平衡)。由于要求自然效果,只须套上四、五个发卷即可。

(3)五分钟后拆去发卷,喷上喷雾啫喱略固定,再用造型发梳梳顺,但要留意丰盈感。

2. 不同发型的区别梳理

近几年来,短发已广受一般女性们的喜爱与欣赏,

而在发式上，也都立求平直自然，适合各种年龄的女性采用，因为短发在梳洗时，既省时又方便，无需假借美发师之手，自己随时能做也都会做，只要你能把握住自己的脸型、发质、再配合身高与体型，便不难梳理出一头合宜且富变化的发式了。

短发处理法

(1)当你决心要剪成短发时，应特别考虑到本身的发质。通常，头发太少且过柔软者不适合蓄短发，其原因是无法维持固定的发式，如果真想剪短发，也必须在剪后烫成小卷的花式，看上去才会显得头发多且容易维持样式。否则头发将更显蓬乱。因此，必须采用削薄的式样，将头发修成三四层，脑后的发梢不妨稍长些，而左右两鬓应削薄贴脸，如此一来，头发便不会显得又多又乱了。

(2)要考虑自己的脸型，一般来说，圆脸宜采取两鬓盖脸的短发。而长型脸蛋，就必须采用前排刘海，发梢往上翘的型式。至于额短面狭的，应采取全部后拢的发式，看上去较俏皮而可爱。中年妇女们采用比较保守端庄的式样，能增添淡雅的风韵，同样也会显得更加年轻。

(3)一般人总以为短发不须花时间及用心去动手梳理，了不起平日多加清理即可。虽然短发梳洗整理起来很方便，但假使你平时根本就不梳理、不保养的话，长久下去，你的短发必会像一堆乱草般干枯凌乱的。一星期至少应洗发一回，并要慎用洗发剂。清洗时，在水中渗入少许柠檬汁或润发精，对增加秀发的光泽与柔软大有帮助。清洗完毕后，取一条干净柔软的毛巾擦干水分，并按摩头皮，擦上养发水与发乳滋润，待其自干再用发卷加以固定。

(4)每隔 15 天或三个星期，就应修剪一次头发，将不齐的发梢修饰整齐，你便可时常保有一头美好服贴的头发。

(5)通常，我们脑后的头发过短，无法用卷子固定，这时，不妨用手指卷起再用发夹别住，或梳头的时候把手掌垫在发中，顺着手掌朝里梳，就能使发向内，柔顺平贴了。

(6)在日常生活中，除了要勤洗勤梳外，还要经常变换样式，不要以为短发就不必加以变化修饰，诸如中分或旁分，使发梢向内卷或朝外翘，别个精巧的发夹，或配合服装系条发带，均足以显出各种不同的美感。

最要紧的是，你必须把握个人的优点，再加以适宜的装扮美化，才能在短发的衬托下，更显出你的可爱与妩媚。

长发处理法

一般年轻的少女都流行蓄自然的长发。因为长发能给人一种飘逸之感，充分显出女性美。但长发的整理与保养往往又较短发困难，如果处理不当，反而会使头发变得干枯无光，长发的处理方法如下：

(1)长发的美，往往在于整洁与乌黑光亮，要想达到这一目的，就必须勤加梳理，宜用细齿梳由上而下顺着头发慢慢梳理，切不可过于用力，以免伤及头发和头皮。

(2)慎选洗发剂，合宜的洗发剂不但能清洁头发，并有保养的作用。油性发者可选用含苏打的洗发液，干性发者宜采用含油脂的洗发剂，不妨在洗发水里加几滴新鲜柠檬汁，能软化头发，增加光泽。

(3)洗好或梳好头发后，最好能每周搽一次养发乳，干性发者可视发质来增加次数，搽时先由发尖往下搽，

头发多的人，多涂几次发油无所谓，避免过多的油，这样会使得太少的头发看起来更少了，涂好养发乳后，再以软毛刷子由上至下，从里到外，前后左右慢慢梳理，能使头发清爽而蓬松。

(4)每晚临睡前，抽出 5~8 分钟的时间来按摩，按摩的方法是用手指头按摩头皮，而不是用指甲抓头皮。伸开十指，沿着发线由前额向头顶作环状揉动，再由头顶揉向脑后，然后再由两鬓向头顶按摩，要始终用力一致，决不能轻几下，重几下，待按摩完毕后，你自会觉得头皮发热，有紧缩的感觉。

(5)为了避免头发凌乱与过长，在就寝之前，可用尼龙发卷与发网来固定头发，次日醒来，不但处理上极为方便，且整齐得多。

3. 美发法宝，让你自由享

受自由变换发型的乐趣适当的美发用品

你会使用美发用品吗？美发用品主要有以下几种。

(1)饰发泡沫——摩丝。质地轻爽、快干，可增加丰满感觉，湿发、干发均适用。短发的用一个乒乓球大小的泡沫已足够，及肩长度则用盖满半只手掌的分量，长发的便要盖满整只手掌。

(2)造型乳 / 霜。此定型效果属中等，可以加在湿发上，再以手指抹匀，对固定卷发有不错效果，如果涂在发根处则令发型更“坚挺”。

(3)喷雾啫喱。多用于干或半湿的发丝上，令发型更易控制，并加强质感，特别适合用手指整理，创造自然发型。

(4)啫喱。可加强卷发的层次感，又可控制卷而厚的发质。使用时把啫喱挤出，擦满掌心及手指，然后涂于

发根，但不要涂于发尖，以免令头发显得重赘。

适用的美发工具

选择了适当的美发用品，还要有适用的工具才能发挥最满意效果。风筒是最基本的美发工具，购买时要注意：

风力：瓦特只是风筒的输出功率，并非风力强弱的标准，同一瓦特的风筒也会有不同风力级别。大部分风筒会加设风扇，加快吹干秀发。

温度：摄氏 80 度以上的热风会伤害秀发，某些牌子的风筒有防高温装置，遇有过热情况会自动关闭。另一些则特设冷风功能，方便长时间使用而不会伤害秀发。

4. 摩丝的无穷魅力

善用护发摩丝，瞬间改换发型

不知女性朋友们是否发现，没有哪一位理发师不是摩丝的善用者，不听话的头发在理发师手中变得百依百顺的秘诀，就在于摩丝的使用。其实我们日常的整发过程中也不妨随手准备一瓶摩丝，它是令你头发听话的法宝，也是能瞬间变化发型的武器。你想要自己成为时髦女性并时刻充满魅力，千万不要忘掉在美发时使用摩丝。

蓬松的卷发，分段式摩丝抹法更漂亮

卷发最基本的造型是自然蓬松，因此不可用发刷，而要用手沾丝拨弄，使卷度自然呈现。烫过的头发容易受损，所以要注意保湿。

造型的秘诀是先抹护发摩丝使头发湿润，再用吹风机吹干。最后抹上烫发专用摩丝，使卷度优美自然地显现。

(1) 以护发摩丝揉搓头发，形成保护层。

(2) 边用手指抓散头发，边用吹风机吹干使蓬松。