

现代美容技巧



[现代美容技巧_下载链接1](#)

著者:

出版者:金盾出版社

出版时间:1995-06

装帧:平装

isbn:9787508200293

内容提要

本书介绍了适合东方女性的最新美容化妆技巧，演示了面部、手部化妆的具体做法和化妆后的

效果，详细叙述了对面部皮肤和手部养护的按摩方法，并针对职业女性工作、生活的特点，以分秒计

时传授了快速化妆的方法。书中还讲述了饮食营养、生活习惯以及心境对人的容貌的重要影响，对

美容化妆的深层次进行了开拓。本书内容充实，技术可靠，载有大量精美彩图，便于读者学习使用，

适宜广大女性阅读，也可供美容工作者及有关专业培训参考。

作者介绍:

作者简介

胡兰生女士，毕业于著名的日本美容学院，曾先后进入日本数家一流美容院从事研修与服务。由于成绩优异，技艺精湛，曾得到多方好评，并荣获两枚奖牌。本书是她的得意之作。胡女士说：美应该属于每一个人，尤其是广大妇女。把现代最新美容化妆知识奉献给我国妇女，让改革开放时代的中国妇女更漂亮，这是我最大的心愿，也是我矢志不移的奋斗目标。我将为此而继续努力。

目录: 目录

第一章 基础化妆

一、脸型与化妆

- (一) 圆型脸
- (二) 方型脸
- (三) 三角型脸
- (四) 瓜子型脸
- (五) 长型脸
- (六) 菱型脸
- (七) 鸭蛋型脸

二、化妆前面部的清洁和修整

- (一) 洁面料与涂擦方法
- (二) 眉毛修整

三、底色化妆

- (一) 底色化妆一般常识
- (二) 棒状型(膏)的涂敷方法和顺序
- (三) 固体粉底的正确涂抹方法

四、阴影色

- (一) 前额色彩处理

- (二) 颊骨部位色彩处理
- (三) 下颌处色彩处理
- (四) 尖下颌部位色彩处理
- (五) 低鼻梁的色彩处理
- (六) 深眼睛的色彩处理

五、定妆

- (一) 扑粉底
- (二) 鼻翼处定妆
- (三) 面刷
- (四) 面颊的化妆
- (五) 粉底霜的功效

六、化妆实例对比

第二章 局部化妆

一、眼部的化妆

- (一) 眼影、眼线、眼睫毛介绍
- (二) 眼型与眼影的化妆
- (三) 眼型与眼线的化妆
- (四) 眼睫毛的拿型与染色

二、眉毛的化妆

- (一) 标准眉型的化妆方法
- (二) 眉型与眉毛的化妆

三、嘴唇的化妆

- (一) 唇部化妆的作用及效果
- (二) 口红的种类
- (三) 口红色的选择
- (四) 各种唇型的化妆技巧

第三章 手的保养与化妆

一、手部的按摩

- (一) 按摩霜的涂抹及按摩顺序
- (二) 按摩手法

二、修指术

- (一) 除去旧指甲油
- (二) 指甲形的修整
- (三) 松软指甲根部外皮
- (四) 中间的清洁

三、涂指甲油

- (一) 指甲底色油的涂抹
- (二) 指甲油的涂抹方法
- (三) 最终的检修整理

四、手部化妆实例

第四章 面部皮肤的保养

一、面部按摩用品

- (一) 化妆品类
- (二) 按摩用具

二、现代净面方法

- (一) 净面准备
- (二) 净面步骤
- (三) 化妆纸的使用方法

三、面部按摩

- (一) 面部按摩部位及穴位
- (二) 前额的螺旋式按摩
- (三) 前额的半圆状轻擦
- (四) 额部中央处交叉轻擦
- (五) 前额中央处的螺旋式轻擦

- (六) 前额中央处的轻擦按摩
- (七) 眉部的轻压按摩
- (八) 眼周围的轻擦
- (九) 鼻梁部位的轻擦
- (十) 嘴部的轻擦
- (十一) 下颌处的轻擦
- (十二) 面颊部位的轻擦
- (十三) 面颊部位螺旋式按摩
- (十四) 面颊部位的压迫式按摩
- (十五) 颈部的轻擦按摩
- (十六) 耳部的轻擦按摩
- (十七) 耳部的开闭式按摩
- (十八) 颌部到胸部的轻擦
- (十九) 颈部侧面的轻擦按摩
- (二十) 肩部的上下轻擦按摩
- (二十一) 后背的轻擦按摩
- (二十二) 热敷调理

四、面膜美容法

- (一) 蛋清面膜的制作方法及其功能
- (二) 蛋黄面膜的制作方法及其功能
- (三) 果汁面膜的制作方法及其功能
- (四) 牛乳面膜的制作方法及其功能
- (五) 蜂蜜面膜的制作方法及其功能

第五章 大忙人的快速化妆和护肤

- 一、快速化妆方法
- 二、睡前对皮肤简单保养
- 三、一周一次的美肤护肤方法
- 四、化妆与服饰

- (一) 迷人的韵味，成熟的气质
- (二) 美丽可爱的少女
- (三) 服饰生辉

第六章 饮食营养生活习惯与美容

- 一、皮肤的构造
 - (一) 皮肤由表皮、真皮和皮下组织所组成
 - (二) 皮肤类型
- 二、皮肤与三大营养素
- 三、皮肤与维生素
 - (一) 皮肤与脂溶性维生素的关系
 - (二) 皮肤与水溶性维生素的关系
- 四、皮肤与酸、碱性食物
 - (一) 酸性食物类
 - (二) 碱性食物类
- 五、皮肤白嫩与饮食
- 六、皮肤红润与饮食
- 七、皮肤与喜、怒、哀、乐
- 八、皮肤与睡眠
- 九、生活习惯应注意的几个问题
 - (一) 有良好的饮食习惯
 - (二) 多食用有益美容的食品
 - (三) 不当烟民
 - (四) 加强锻炼
 - (五) 有美好的心境

• • • • • [\(收起\)](#)

[现代美容技巧_下载链接1](#)

标签

评论

[现代美容技巧_下载链接1](#)

书评

[现代美容技巧_下载链接1](#)