

現代美的粧扮

作者／李秀蓮



現代美的粧扮

企劃：台灣資生堂股份有限公司
作者：李秀蓮
攝影：吳嘉寶
內頁設計：陳樹椿
執行美術編輯：萬國華

發行人：儲京之
出版者：時報文化出版企業有限公司
地址：1109109台北市大理街132號
郵撥：0103854-0・時報出版公司
電話：3025638・3066842
登記證：行政院新聞局版台業字0214號

製版：五洲彩色製版股份有限公司
印刷：太原印刷廠股份有限公司
裝訂：嘉明興業股份有限公司
初版：中華民國七十六年七月

特別感謝：資生美容補習班、
私立淡水工商管理專科學校、
仁愛健身中心、來來大飯店、
美玫瑰美容院、歐霓服飾暨
李小敏小姐之協助

●本書依法擁有著作權，版權所有，翻印必究
非經同意，請勿轉載節錄
本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回掉換

現代美的粧扮

作者 / 李秀蓮 ● 攝影 / 吳嘉寶



時報出版公司

代序

美的定義至今仍未有肯定的標準和答案。許多哲學家或美學家均有不同的理論和見解。同樣地，在論及「女性美」的觀點上，仍屬見仁見智的階段，然而美的境界却一直人類努力追求的目標。

所謂的「女性美」，必須在任何時間和任何場合都能於個性上、氣質上、外表上表露出女性特有的風味，如溫柔、穩健、俏麗、嫵淑、典雅、含蓄、魅力等。心理學家也說過：美的外在表現使女性得以產生信心，而明朗的性情及生動的神采，則能讓人深感其內蘊和外顯的力量。

因此研究「女性美」是一項專門的學問，而其中「美容學」尤需綜合到人體生理學、生化學、基礎醫學、美學、儀器學等，是以更見繁複，非一般人能輕易了解。美容專家李秀蓮教授有鑑於此，遂將其多年來在美容方面所研究之知識理論及化粧技巧，配合高度的藝術鑑賞力，及生活的需求，以一種有系統的方式，一一呈述在讀者面前。

李教授目前任教於文化大學家政系，並擔任資生堂化粧品公司美容部長，對於傳授「美容」的專業知識不遺餘力，其敬業精神及對於追求「美」的執著，尤令人敬佩。她依據多年來的累積經驗與研究心得，針對女性們在各階段年齡所需的美容知識，編著這本文圖並茂的好書，可以說是協助女性們追求美、品析美及表現美的良師。

欣見此一深具學術性與實用性的美容書籍即將付梓，本人樂為序。

前中國文化大學家政系系主任

侯翠杏

自序

六年前本人甫出版「美容與化粧」一書之際，即有出第二冊相關書籍之計劃。蓋前者乃包容美容學一切基礎知識與化粧技巧，當能符合一般婦女所需；然而在美容水準日漸提昇之今日，如欲對美容有更上層樓之認識，實須有更豐盛內涵之美容書籍，引導婦女朋友們做進一步美的追求。有鑑於此，近年來乃著手進行此書之編輯。

「現代美的粧扮」即本著提昇台灣婦女美容水準之原則，在內容上做一番精心深入之設計，舉凡皮膚生理的探討、美容儀器與皮膚的關係、各種問題皮膚之保養，有關陽光與秀髮的知識，以及粧扮技巧、整體美的搭配等等，在此均有詳細的解說。對於從未接觸過美容的朋友而言，本書可提供您一系列完整而正確的美容觀念，至於已讀過「美容與化粧」，或具有美容基礎的朋友，祇要您用心去讀本書，必然可以體會出美容深一層的意義與內涵，並使理論與經驗真正結合為一。

身為美容工作者，將自己多年來的心得與經驗，提供給眾多的婦女朋友，是一份心意，也是一份義務，而藉由「現代美的粧扮」，使您懂得粧扮、美化自己，從而更具魅力與信心，則是我編著此書最大的心願。

資生堂美容教育部部長

李秀蓮

目錄

皮膚生理篇

第一章 皮膚生理

- 14 第一節 皮膚的告白
- 17 第二節 青春肌膚誰不愛
- 19 第三節 青春肌膚保養
- 21 第四節 小心，你的皺紋
- 24 第五節 給身體上些潤滑劑

第二章 現出皮膚原型來

- 26 第一節 現代儀器的皮膚護理
- 29 第二節 現出皮膚原形來
- 34 第三節 異常肌膚之形成與保養
- 36 第四節 面皰各階段之形成與保養

四季篇

第一章 季節與肌膚

- 60 第一節 春之肌
- 62 第二節 夏之肌
- 66 第三節 秋之肌
- 68 第四節 冬之肌

第二章 寒風奪不走您的美

- 72 第一節 給冬季肌膚一份關懷
- 74 第二節 洗出寒風中的溫暖
- 78 第三節 保護玉手過冬
- 80 第四節 寒風吹不皺您的臉

絢麗篇

第一章 迷人的地方在哪裏

- 112 第一節 漫談化粧品(一)
- 116 第二節 漫談化粧品(二)
- 118 第三節 面像之美
- 121 第四節 截長補短妙方法
- 124 第五節 化粧與錯覺
- 126 第六節 飛揚的男性魅力

第二章 女姓的困擾不再來

- 129 第一節 美化膚色技巧
- 132 第二節 做個漂亮的準媽媽
- 135 第三節 生理期粧扮重點

艷陽篇

第一章 認識陽光

- 40 第一節 陽光知多少
- 43 第二節 紫外線與皮膚
- 45 第三節 愉快地享受日光浴

第二章 艷陽、奈何

- 46 第一節 擋住陽光熱情
- 50 第二節 攝氏32°下的煩惱
- 54 第三節 灼傷的肌膚怎麼辦
- 55 第四節 還我嬌嫩肌膚

秀髮篇

第一章 漂亮的秀髮哪裏找

- 84 第一節 秀髮之美
- 87 第二節 頭頂的煩惱
- 90 第三節 頭頂的不速之客
- 93 第四節 頭髮受傷了
- 96 第五節 爲秀髮穿件健康衣裳

第二章 點出秀髮的魅力

- 98 第一節 給髮型找個好歸宿(一)
- 103 第二節 給髮型找個好歸宿(二)
- 108 第三節 善待秀髮要訣

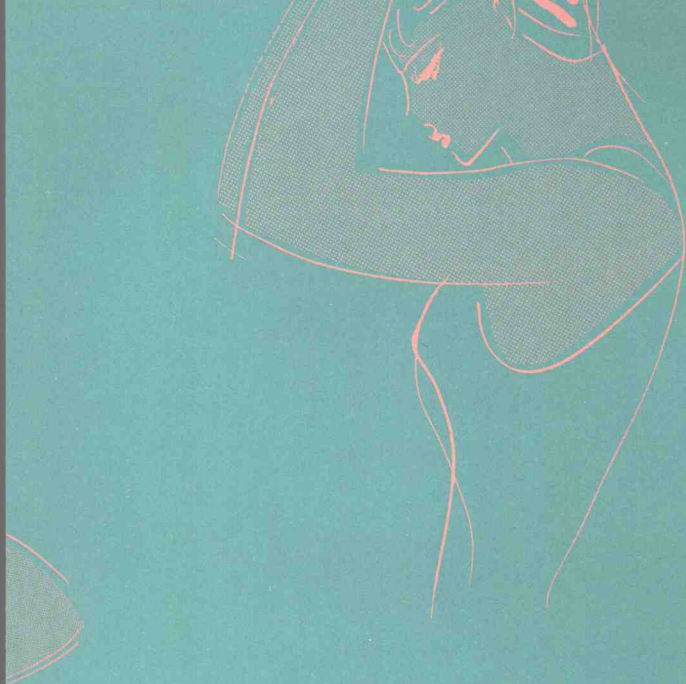
佳姿篇

第一章 造型篇

- 138 第一節 髮型與體型的配合
- 143 第二節 穿出你的美感

第二章 隨時創造均勻體態

- 148 第一節 運動生活化
 - 152 第二節 把握機會創造均勻體態
-



此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertong.com

美——
就從這頁起
孕育、羽化、
蛻變……



皮膚生理篇

青春肌膚誰不愛

請聽

皮膚的告白

♥青春的魅力，首在清潔。然後是淡淡的幽香。何妨將古龍水或香水帶在身邊，隨時巧妙運用。

♥保養是每天的功課。
保養的程序四季不變——洗臉→柔軟化粧水→按摩（每天三～五分鐘）→乳液→敷面（每週一～二次）→收斂性化粧水→營養霜。

♥面部的保養重點是開口、殺菌、去油、消炎。

♥理想的美容食物是四倍的鹼性食物，配合一份酸性食物。

♥食物會影響容顏與情緒，吃得正確，會使您神采奕奕，常保肌膚潤澤。

♥維他命乃美之妙藥。當您的肌膚顯露乾荒、小皺紋、面皰、唇裂、毛髮分叉脫落、頭皮過多……的徵兆，就是身體欠缺維他命潤滑的警告了。

♥知己知彼百戰百勝，只要耐心、適當的針對皮膚狀況保養，依然可擁有令人稱羨的肌膚。

皮膚生理

皮膚的告白



皮膚覆蓋在全身每一處，對於外來的刺激及種種傷害具有保護的作用。以成人來說，全身的皮膚大體有一點六平方公尺之多。皮膚的厚度依年齡、性別及部位的不同也會有所差異，一般說來男性的皮膚比女性的要厚，但脂肪層卻以女性較厚，此外，在一般情況，眼瞼的皮膚可說是最薄的部位，而手掌、腳底則最厚。

皮膚是由表皮、真皮、皮下組織三層所構成，表皮的厚度約為0.1~0.3mm，由上依次分為角質層、顆粒層、有棘層、基底層等。角質層的細胞呈扁平狀，在正常的角化情況下呈無核狀，彼此互相緊密的附著。

角質層的細胞是乾燥的，以某種意義來說，它已是不具生命的無核死細胞，通常是呈鱗屑狀或薄板狀順次與皮層剝離。此外在手掌腳底還有一層角化不完全的透明層，位於角質層之下。顆粒層通常是由二至三層扁平或紡錘形的細胞所構成，這一層也就是所謂的向角質層移去的移行層。有棘層由五至十層所構成，是表皮各層中最厚的一層。它的細胞呈多角形，上層的是扁平狀，愈往下層愈呈長方形狀。這細胞彼此以狹窄的間隙相隔著，這之間有淋巴液在流動，在表皮最下層的基底層是由一層圓柱形的細胞所構成，在這之間，含有麥拉淋色素形成細胞，其下就直接與真皮相接。基底細胞分裂後會被往上推送，產生角化之後就形成了所謂的垢（死的細胞）。由細胞分裂到垢剝落為止，一般認為需要四週的時間。

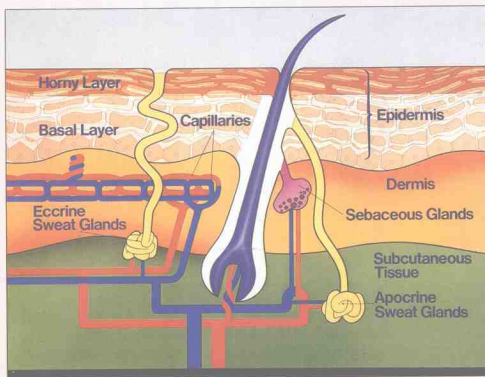
真皮在表皮的下面，是由纖維性結締組織所構成，其中膠原纖維與彈性纖維二種與皮膚的彈性、光澤、張力等有重要的關係，在真皮層中有微血管、神經、毛、起毛筋、汗腺、皮脂腺等。以厚度來說，男性的比女性的厚，以部位來說，手掌、腳底也有數毫米之厚，表皮下面呈凹凸狀與真皮相接，凸起的部份稱表皮突起，真皮侵入的部份稱為真皮乳頭層。

在真皮下面的是皮下組織，它是由結締組織和充塞在其間的脂肪細胞所構成，皮下脂肪具有保持體溫的重要任務，一般說來，女性比男性，幼兒比成人皮下脂肪要發達些，以部位而言，頰部、手掌及腳底則較發達。

接著我們來看看皮膚的生理作用：

一、保護作用

皮膚可說是身體的外衣，對於外來的種種刺激及傷害，以及體內的諸器官等具有保護的作用。而表皮、真皮、皮下組織等本身強韌的性質及彈力對於壓迫、摩擦等的機械性刺激可說是理想的保護器官。形成角質層的蛋白質具有耐酸性，對於酸性的物質具有強力的抵抗力。



皮膚的厚度，男女老幼各不相同，頭上腳下也不一樣，但其組織卻大同小異，都是由表皮、真皮及皮下組織所組成。它們為人體提供了保護、知覺等作用。

皮膚表面是由皮脂腺分泌出來的脂肪所覆蓋著，它能抵抗乾燥及溫度的急遽變化，對於皮膚及內臟器官並具有一種熱絕緣層的保護作用。除此，角質層對光線具有一種散亂部份光線的功能，而基底層的麥拉淋色素能吸收光線，防止光侵入皮膚深部。

二、知覺作用

皮膚的知覺作用非常發達，因此說它是一個知覺器官也不為過，皮膚上種種外來的刺激，多數會經由神經傳向腦部，再由身體表現出有意識或無意識的反應。

知覺可分為觸覺、痛覺、溫覺、冷覺等，這些神經末梢各個呈點狀分佈在皮膚的上層及深部。一般說來痛覺最敏銳，而溫覺最遲鈍，觸覺則依部位而有所差異，比較起來感觸最敏銳的部份可說是手指及舌尖。

瘙癢感是一種很弱的痛覺，癢覺及痛覺在質方面其實是有差別的，只是在量方面有強、弱之分罷了。

羞澀感是觸覺的一種特殊形態，多半是由精神上的影響而產生。

三、體溫調節作用

皮膚具有調節外界及體內溫度變化，使其保持一定體溫的作用，體內熱能的發散有80%是經由皮膚通行，在氣溫高的時候，皮膚會顯得較弛緩，如此更易於發汗並能發散出大量的熱能，像這種發汗稱為有感蒸發，在盛夏時分有時一天會達到五公升之多，相對的，從皮膚上

不知不覺且不斷地蒸發水分則稱為無感蒸發。

四、吸收作用

在一般情況下，物質要透過皮膚是很困難的，但是在某些條件下却也不是不可能的事。這些條件會受到皮膚的狀態、物質的性質等所影響，此外皮膚的吸收量也會受到物質質量以及接觸時間、部位、及塗佈的面積所左右，皮膚的吸收路徑一般被認為是經過毛囊及表皮二條路徑而來。

一般說來，為了要促進皮膚的吸收能力，方法有：以香皂類的洗淨劑將多餘的脂肪去除後充分擦上營養霜等適用的物質，此外施行按摩的話，能使血液運行良好，並能促進皮膚新陳代謝的活潑，如此一來，當然皮膚的吸收能力也會變好。像一些營養霜之類的化粧品也就是在上述的考慮之下被製造出來的。

最後，我們再來談談有關皮膚的色澤問題。

皮膚的顏色會因人種、性別、年齡及個人、部位的不同而有種種的差異，特別是人種的差異為最大，大體上世界的人種可分為白色、黃色及黑色。以性別來說，男性比女性，以年齡來說，年長者比年青者色素要豐富得多，若以部位來看，手掌、足底的色素較少，陰囊、陰脣、肛門周圍及乳頭等部位則較多。

皮膚色調主要是取決於麥拉淋，麥拉諾素、葉紅素等，其他如表皮的厚度、光的散亂度及皮下血管等也會有一些影響。