

现代

化妆用品的用途及使用方法

家庭

眼部的护理美容法

美容

保健美容器械简介

技巧

化妆的审美原则

饮食美容法

洗浴美容法

王兮 黄永林 编著

武汉大学出版社



现代家庭美容技巧

王 兮 黄永林 编著

武汉大学出版社

(鄂)新登字 09 号

图书在版编目(CIP)数据

现代家庭美容技巧/王兮,黄永林编著

——武汉:武汉大学出版社,1994.9

ISBN 7-307-01849-7

I. 现…

II. ①王… ②黄…

III. 家庭—美容—方法

IV. TS974

武汉大学出版社出版

(430072 武昌 珞珈山)

湖北京山县印刷厂印刷

新华书店湖北发行所发行

1994年9月第1版 1994年9月第1次印刷

开本:787×1092毫米 1/32 印张:5.875 插页:4

字数:124千字 印数:1-3000

ISBN 7-307-01849-7/TS·6 定价:8.00元

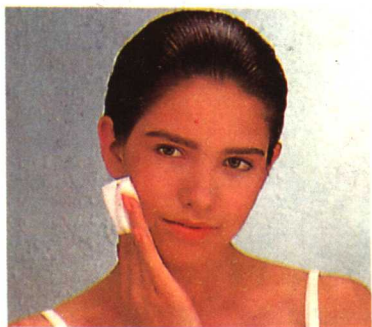
面部皮肤基本保养法



◀ 洁肤

卸妆：使用洁肤品前应先卸妆。取适量冷霜或卸妆品均匀抹于脸部轻揉，然后拭净，同样方法重复二至三次直至去除化妆品痕迹。

洗脸：用洁容霜或其它洁面品轻揉脸部及颈部，然后用清水洗净。从前额开始，自上而下进行。



▶ 爽肤

将爽肤液滴在棉团上，在T界部位用圈形法涂抹，在双颊部位由下而上、由里往外涂抹。重复步骤直至棉团无污迹为止。爽肤时避开眼部。



◀ 嫩肤

滴适量嫩肤露于脸部和颈部，用正确的圈形法轻柔按摩。用时避开眼部。



▶ 润肤

把润肤品点在前额、鼻子、双颊及下巴处，由下往上、由里往外轻轻抹匀。以防皱眼霜轻拍眼部四周。

白天：使用乳液、日用润肤霜。

晚上：使用乳液、晚霜或滋润霜。

面部皮肤特殊保养法

每周护肤步骤：(每周1-2次)

洁肤 ▶ 磨砂 ▶ 按摩 ▶ 面膜 ▶

爽肤 ▶ 嫩肤 ▶ 润肤



按摩

按摩可促进血液循环，增强肌肤的弹性，防止皮肤过早出现皱纹。

脸部按摩：

取适量按摩霜或冷霜，用中指和无名指由内往外画圈，由下往上轻拍，尤其在下眼圈及眼尾处轻轻来回按摩，可消除眼部肌肤的疲劳。



磨砂

清理皮肤毛孔里积存的油脂，去除黑头及老化细胞，预防皮肤因油脂积聚过多而产生粉刺，保持皮肤光滑、干净健康。

使用磨砂膏时，用手指沾取适量以按摩手法轻轻摩擦面部。上额、鼻子、下巴是面部最油腻的地方，可多摩擦；眼睛四周是脆弱而缺乏油脂的地方，绝不可用磨砂膏擦洗。长有粉刺的部位也不宜使用磨砂膏。

* 干性皮肤每周一次

* 油性皮肤每周一至二次



颈部按摩:

颈、后颈和肩部均可以按摩，
以增加皮肤弹性，
延缓皮肤老化。

面膜

使用面膜作深层清理，二十分钟即可彻底去除面部皮肤毛孔内的尘垢及老化细胞，使毛孔畅通，用后皮肤更显柔嫩、细腻。

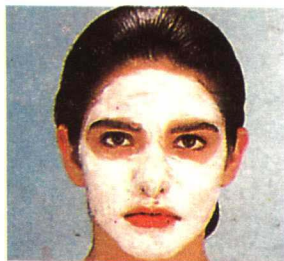
- * 干性皮肤每周一次
- * 油性皮肤每周一至二次

水洗式面膜:

敷面后十至二十分钟内用清水冲净，即可彻底清洁面部皮肤、清除面部过多的油脂。

撕拉式面膜:

敷面后皮肤有紧绷感，二十分钟后即可由下而上撕去面膜，达到彻底清除毛孔内的污垢、消减粉刺和疤痕的目的，使皮肤恢复光洁。



基面化妆技巧

① 洗脸后，用棉花沾化妆水轻拍脸部，“T”地带乳液抹少一点，面颊与眼部下方抹多一些。涂面霜时，应用手指抹匀。

② 化妆时，不要忘记隐藏眼窝儿，因为这是化妆最易脱落部分，为了防止这一缺失，有必要隐藏眼窝儿。

③ 采用两色粉底已成为化妆常识，描影时，用深色沿下巴轮廓描，但是必须与肌肤融合。延伸及颈部不能有污垢感。

④ 涂化妆品时，应从宽广的地方涂起。从额头开始，往面颊大方地涂，再以小指涂细小部分，但是切忌涂得太厚。





5 用手指抹匀后，别忘了再用海绵轻拍，这是防止化妆脱落的诀窍，而用手指抹匀，是为了使粉底与肌肤融合在一起。

6 请准备两个大粉扑，一个用来沾粉，一个用来扑面，扑的部位从“T”地带开始，轻轻地按扑。

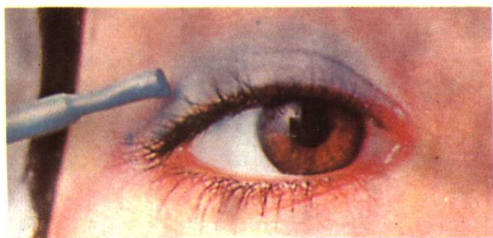
7 为使化妆完美，必须将多余的扑粉完全刷净。先用大粉刷朝脸的外侧刷，再用小粉刷，刷除眉、眼皮、鼻边等小部位的扑粉。

8 保持化妆持久的技巧虽很多，但最有效的还是使用粘粉固着。扑上粘固粉后，喷些爱比安水，便能彻底的固着。



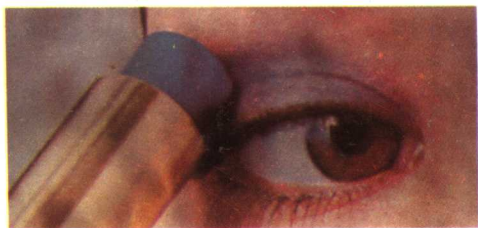
局部化妆技巧

涂 眼 影



涂单色眼影关键在眼影色要涂匀，应避免使用颜色暗浊的眼影，尽量选淡一点的颜色比较适当。

涂双色（或多色）眼影，重点在眼形的修饰，要特别注意各种眼影色的自然汇合。



眼线笔与眼睑的水平线成 30° 至 40° 角，让眼睑在笔侧挪动时画出细长线。上部用黑色，下部用深褐色，这样看起来就很自然。

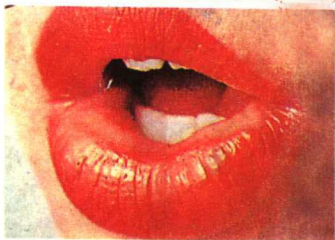
画眼线



画眉

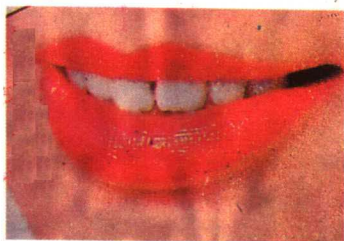
用眼影棒的深色眼影描出自然的眉型，然后用眉笔仔细描绘，再用眉刷将眉毛刷顺。





描唇

先用唇线笔勾出理想的唇廓线，
再填上唇膏。
先从上嘴唇的两边嘴角向唇中涂，
再从下嘴唇的两边嘴角向唇中涂。
涂完外缘后，
逐步向内侧，
直到全部涂满。



献给渴求美容的女性

· (代前言)

一、爱美，是人类天赋的永恒追求。

高尔基说过“照天性来说，人都是艺术家。他们无论在什么地方，总是希望把‘美’带到他的生活中去。”自从有了人类，这个世界便有了对美的坚定而执着的追求者，人类对美的追求，首先是从美化自己开始的。早在人类文化萌芽的新石器时期，人们就懂得用植物汁和有颜色的泥土来涂抹自己的面容，用兽骨、贝壳、鲜花和香草来装饰自己的身体。据考古发现，大约在4500年前，古埃及妇女就普遍采用香料和颜料来美化自己，她们用特制的白粉和胭脂来涂抹自己的脸部，用黑色的颜料来勾画自己的眉毛和睫毛，用黄色涂染指甲。我国是历史最悠久的文明古国之一，据有关文献资料记载和考古发现证明，远古的时候中国妇女就开始用植物汁液或把植物的种子捣成稀糊状作化妆的颜料，用“白粉”作面部化妆的底色，用“胭脂”来美化嘴唇和脸颊。这是人类在美的天性支配下的最初美容行为的萌动。美化自己的需求迫使人们去探求各种美容的方法，以求青春容貌常在。在古希腊医学奠基人希波克拉底医师的著作中，就有不少关于保健美容知识和方法的介绍，如：经常作卫生淋浴和按摩会使皮肤变得光滑柔软，搽抹香膏可以帮助妇女恢复皮肤的活力，焕发美色等等。在中国古代的文献典籍中，也有不少关于妇女养颜护肤秘方的记载，如南朝陈后主的贵妃张丽华使用的自

称是来自神仙西王母《枕中方》的面膏秘方、唐代女皇武则天用来美容的秘方“天后炼益母草泽面方”，以及杨贵妃使用的“增色”秘方“红玉膏”等等，这些都是对人们追求青春长驻、美容永存的经验的总结。由此可见，美随人类的诞生而产生，美容术随人的爱美天性而出现，随人的渴求而发展。它源远流长，亘古不变。

二、美女，一个变化的审美标准。

前苏联著名的艺术家欧·谢尔盖耶夫在揭示美的本质时说：“美——这首先是对和谐的一种不可抑制的感受。自有人类社会以来，关于美的概念则不尽相同，每个时代几乎都保存着美的样品。美永远是独特的、原封不动的。就其规律性而言，美的标准有其自身的模特儿。在我们的思想中所体现的模特儿又随着时代的前进而发生变化。”美的标准是如此，而女性美的标准更是具有时代和社会的特点，而成为一种变化着的审美标准。古埃及美女的标准是形体和谐。如法老艾赫拉东的妻子列菲尔金，就是形体和谐美的典型。她鹅蛋形的脸庞，扁桃型的眼仁，端正的鼻子，樱桃似的小口，细长的脖子，匀称的体型，从而构成了十分和谐的整体美。18世纪的西方，以女性形体的丰腴和肉感为美，米洛的爱与美之神维纳斯雕像就是其代表。她形体雍容丰腴，气质端庄高雅。18世纪以后，西方上流社会以女性的妖艳为美，她们把乳房发达，腰部纤细，臀部的肥大视为美女的典型；而另一些人则把瘦弱而且具有媚态的女性视为美。

我国关于美女的标准也随时代、民族的不同而发生变化。战国时代的楚国把女子的瘦弱视为美。《墨子·兼爱中》记：“昔者楚灵王好细腰，故灵王之臣，皆以一饭为节，胁息然而带，

带，扶墙然后起，比期年，朝有之色。”古书中还有“楚王好细腰，宫女多饿死”的记载。到了唐代人们对美女的标准有了根本的改变，以丰满的体型为美女的典型，被人们称为具有“倾国倾城之貌”的杨贵妃就是以体现丰满为其特征的。女性的美常常带有社会的色彩，如封建上层社会曾以苗条纤细为美。如林黛玉的皮肤白皙，弱不禁风，以及封建社会以“三寸金莲”为美等。而对于劳动人民来说身体结实健壮、肤色绯红才算美。女性美还因个人的欣赏习惯、情感不同而感受不一样。“情人眼里出西施”，就是这个道理。因此女性美没有，也不应有绝对的标准。罗丹在论“女性美”一文中说：“譬如现在的意大利妇女，和菲狄亚斯的模特儿一样，同属地中海型的。这一类型的主要特征，是肩部和骨盆大小相等。地中海型之外，尚有北方型，许多法兰西女子、日耳曼和斯拉夫的女子，都属于这一类型。在这一类型中，骨盆很发达，两肩比较狭。……实在说，所有的类型，所有的种族，都有她自己的美，问题就在于去发现它。”

女性美没有绝对标准，但相对的标准还是有的，我们认为现代女性美应该是肢体匀称，肌肉健强，胖瘦适度，富于曲线美，五官端正，高矮适中，肤色白里透红，光滑细腻而富有弹性，即协调、匀称、健美。

三、美容，现代女性炽热的渴求。

随着时代的进步和人民生活水平的提高，随着人们审美层次的日趋高雅，人们对美的追求越来越普遍，越来越强烈，渴求自身面容美、形体美的男男女女，数量与日俱增，随之而兴起的美容热不断升温，美容已成为一种时尚。美容业异军突起，以巨大的诱惑力，朝气蓬勃地走入人们的生活之中，

为人们认同、赞许和追求，从而获得了蓬勃的发展。

而今世人已不满足“我很丑，但我很温柔”的水平，千方百计使自己变得潇洒英俊，妩媚动人，花钱求美，买来几分姿色和享受已成为一种时尚。据有关资料透露，北京、广州、武汉、杭州等大城市，人们每月花在美容、美发上的支出已超过收入的10%。于是各种美容院、美容厅如雨后春笋般的涌现，离子蒸气喷雾、营养面膜、面部按摩、纹眉、纹眼线、做双眼皮、人造酒窝……各种美容服务的内容目不暇接。与此同时，各种美容培训班、进修班纷纷向渴望成为美容师的小姐、先生敞开。中国的美容业正以前所未有的速度向前发展，并向人们展示出广阔的前景。

随着美容业的蓬勃发展，一系列问题亟待解决，要在全民中普及美容知识，要培训美容专业人才，要建立专业的美容学校，要出版系统的美容教材和读物，要对美容的理论进行深入研究……等等，要做的事还很多很多。应广大美容爱好者的迫切要求，我们编著了这本《现代家庭美容技巧》，现将它奉献给你，它将为你解答一系列关于美容方面的问题，它将扮演着美容顾问的角色，使你打扮得更漂亮，更富有魅力。

本书在编撰的过程中，参考了和引用了《20—50岁女性自我保养秘诀》、《最佳美容化妆》、《实用化妆术》、《雅芳美容产品目录》等一些有关书刊中的资料，限于篇幅，这里没有一一注出，我们向原作者致以谢意。另外，本书的写作得到了挚友刘安放先生和武汉大学出版社的热情鼓励和支持，本书的责任编辑何皓先生为本书的出版做了大量工作，付出了辛勤的劳动，在此，一并表示衷心的感谢！

王 兮 黄永林

目 录

献给渴求美容的女性 (代前言)	(1)
-----------------------	-----

第一章 皮肤与美容	(1)
------------------------	-----

第一节 皮肤的构造及功能	(1)
--------------------	-----

一、皮肤的构造	(1)
---------------	-----

二、皮肤的主要功能	(3)
-----------------	-----

第二节 皮肤的颜色及类型	(6)
--------------------	-----

一、皮肤的颜色	(6)
---------------	-----

二、皮肤的类型	(7)
---------------	-----

三、皮肤与年龄的关系	(8)
------------------	-----

第三节 不同类型皮肤的保养	(8)
---------------------	-----

一、油脂性皮肤的保养	(8)
------------------	-----

二、干性皮肤和中性皮肤的保养	(9)
----------------------	-----

第四节 阳光、空气和水对皮肤的影响	(10)
-------------------------	------

一、阳光对皮肤的影响	(10)
------------------	------

二、空气对皮肤的影响	(12)
------------------	------

三、水对皮肤的影响	(13)
-----------------	------

第五节 青春痘的预防与治疗	(15)
---------------------	------

一、青春痘产生的原因	(15)
------------------	------

二、青春痘的结构变化	(16)
------------------	------

三、青春痘的防治	(17)
----------------	------

第六节 雀斑 (蝴蝶斑) 的预防与治疗	(19)
---------------------------	------

一、雀斑产生的原因	(20)
-----------------	------

二、雀斑的防治	(21)
---------------	------

第二章 保健美容

	(22)
--	------

第一节 饮食美容法

	(22)
--	------

一、食物的酸碱性美容	(22)
------------------	------

二、蛋白质美容	(23)
---------------	------

三、维生素美容	(25)
---------------	------

四、饮水、饮茶美容	(29)
-----------------	------

五、各类食品的护肤美容作用	(31)
---------------------	------

六、饮食美容应注意的事项	(36)
--------------------	------

第二节 洗浴美容法

	(37)
--	------

一、洗浴与皮肤的关系	(37)
------------------	------

二、面部清洗法	(39)
---------------	------

三、洗澡美肤法	(41)
---------------	------

第三节 面部按摩美容法

	(45)
--	------

一、面部肌肉解剖及穴位	(45)
-------------------	------

二、一般面部按摩应遵循的原则	(51)
----------------------	------

三、面部按摩的几种手法及步骤	(52)
----------------------	------

第四节 倒膜面膜美容法

	(56)
--	------

一、倒膜面膜的功能	(56)
-----------------	------

二、倒膜面膜的具体操作方法	(58)
---------------------	------

三、家庭美容面膜的制作	(62)
-------------------	------

第五节 眼部的护理美容法

	(65)
--	------

一、眼袋、黑眼圈和鱼尾纹形成的原因	(65)
-------------------------	------

二、眼部的一般护理	(66)
-----------------	------

三、眼部的特别护理	(68)
-----------------	------

第六节 烫眼睫毛美容法

	(69)
--	------

一、烫眼睫毛所用药水介绍	(69)
--------------------	------