

653 JONG ME3 JONG SUN JSHUNG 6601 00

实用 美容化妆手册

孔德明 编著



河南科学技术出版社

实用 美容化妆手册

王淑娟 编著



中国轻工业出版社

ବିଦ୍ୟା ଓ ଶିକ୍ଷା ବିଭାଗର ଅନୁମତି ସହ ପ୍ରକାଶନ କରାଯାଇଛି

实 用

美容化妆手册

孔德明 编著



河南科学技术出版社

内 容 提 要

本书从实用角度介绍了常用的美容化妆知识及使用技术。全书共4部分,分别介绍了护肤常识、化妆技巧、护肤美容用品和工具以及个人形象设计,从理论知识与实际应用的结合上,从突出实用性与可操作性上为广大读者提供了全面、系统、完整的美容化妆知识和化妆技术,是广大读者、特别是职业女性不可多得的塑造个人形象的实用工具书。

实用美容化妆手册

孔德明 编著

责任编辑 赵中胜 宋宇红

河南科学技术出版社出版

郑州市农业路73号

邮政编码:450002 电话:(0371)5721450

河南第一新华印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

开本:787×960 1/32 印张:8字数:195千字

1997年6月第1版 1997年6月第1次印刷

印数:1—20000

ISBN 7-5349-2050-7/G·551 定价:22.80元

前 言

爱美，是人类的天性。不论是男是女，也不论是老是幼，人人都愿意以最美丽的形象出现在众人面前。尤其是女性，美丽简直就是给她们带来好运的开始。只要我们稍微注意一下自己的周围，就不难发现，凡是不用心力、邋里邋遢的人，他（她）成功的机会，总不如风度翩翩、潇洒倜傥者。美丽，总是让别人喜欢，令自己快乐。但是正如俗话所说：“金无足赤，人无完人。”天生丽质毕竟为数极少，不过这也无庸过虑，现代高超的形象设计技术，可以把外形上的优点发挥得淋漓尽致，把烦心的瑕疵掩盖得恰到好处。美玉必须经过良工的雕琢，才能价值连城；人们要蓄意去求取，才能使丑小鸭变成白天鹅。这本《实用美容化妆手册》正想作为你的益友，助你成为事事占上风的美丽族。

美丽，是一种视觉和心灵的感受。它犹如无声的交际语言，向他人展示着一个完整的自我。美丽只能是一个整体的观念，美容、美发，乃至衣冠服饰，无一不道出一个人的气质、风度、修养和生活态度。只有做到形美、神美、质美的合一，才是一个完全美丽的人。因此，研究它是涉及美学、色彩学、伦理学、心理学、民俗学、民族学、卫生学、生理学、解剖学、纺织学、化学等多门学科，集理论性、知识性、实践性于一体的整体形象设计。

改革开放以来，我国发生了翻天覆地的变化。东方巨龙正在腾飞，生活水平日益提高，国际交往空前剧增，人们对美的追求也越来越迫切。适应这种形势的需要，我将这些年来对形象设计

的部分研究成果加以总结,撰写成了《实用美容化妆手册》出版。希望这本手册能对各界人士有所助益,为构筑社会主义精神文明和物质文明大厦增砖添瓦。同时,作为专门的学科来说,形象设计还是一门方兴未艾的学科,很多领域还有待进一步的开拓。我已立志做一名垦荒者,也殷切盼望更多的志同道合者加入到这个行列中来。为了我们共同的美丽事业,让我们携手共进,把我们的社会主义祖国装点得更加绚丽多彩。

本书第三部分一些内容由月红等同志组织材料编写,张群同志为本书绘制了插图并拍摄了部分照片,在此一并表示感谢。同时,也对帮助此书出版的朋友们表示衷心的感谢!

孔德明

1996年12月于北京



目 录

第一部分 护肤常识

概况(1)测定皮肤的性质(3)洁面是护肤的基本方法(5)
皮肤的天敌——老化因素(6)干性皮肤的护理(7)油性皮肤的护理(8)中性皮肤的护理(9)过敏性皮肤的护理(9)
混合性皮肤的护理(9)粗糙皮肤的护理(10)防治面部无光泽(10)减少皮肤的皱纹(11)延缓皮肤的衰老(12)保养眼部皮肤的方法(13)保养颈部皮肤的方法(14)保养腹背皮肤的方法(15)手臂皮肤的护养(15)腿脚皮肤的护养(17)乳房的护养(18)少女怎样护肤(19)中老年女性护肤保青春(20)更添绅士魅力的男士护肤(21)春季肌肤保养(23)夏季肌肤保养(24)秋季肌肤保养(24)冬季肌肤保养(25)户外运动护肤(25)现代医学护肤(26)中药护肤知识(27)按摩护肤知识(28)饮食护肤知识(29)沐浴护肤(31)皮肤漂白(32)去除体毛(32)维生素与护肤(33)预防和掩盖皮肤瑕疵(34)

第二部分 化妆技巧

概况(37)使肤色亮丽——打粉底(39)两颊飞桃红——打腮红(40)描眉添风采(42)画出自然优美的眼形(43)掩饰不理想的鼻形(45)双唇点口红(46)创造美额美女(48)下巴是脸部轮廓姣美的基石(49)化妆色彩的搭配(50)怎样定妆(51)怎样卸妆(52)尖脸型的化妆技巧(52)长脸型的化妆技巧(53)方脸型的化妆技巧(53)圆脸型的化妆技巧(54)自然美

的少女化妆(55)更添风韵的中年女性化妆(56)掩盖瑕疵的老年女性化妆(56)戴眼镜的女子更令人注目(57)光彩照人的新娘妆(58)新郎也需要化妆吗(59)早妆(59)晚妆(61)春季的化妆(62)夏季的化妆(62)秋季的化妆(63)冬季的化妆(63)白肤色化妆技巧(64)深肤色化妆技巧(65)粗皮肤化妆技巧(65)生活妆(66)戏剧妆(66)影视化妆(68)个性化妆(70)10分钟快速化妆法(71)拥有一副华丽的指甲(73)寻求足下美(74)脸部化妆 8 忌(75)眼部化妆 8 忌(75)口唇化妆 5 忌(76)手部化妆 6 忌(76)头发化妆 6 忌(76)美化脸部轮廓新技术(76)双眼皮手术增添明媚(77)隆鼻术创造挺秀的鼻子(78)找回失去的美好身材(79)慈禧美容秘史(79)埃及艳后美容之秘(81)索菲亚·罗兰谈美容化妆(82)相信自然才是美的女演员李媛媛(84)女明星保持艳丽各有妙方(85)

第三部分 护肤美容用品和工具

概况(87)洁肤用品(88)护肤用品(90)防晒用品(91)面颊化妆品和工具(91)眉毛化妆品和工具(92)眼睛化妆品和工具(93)唇部化妆品和工具(94)指甲化妆品和工具(95)头发梳收用品和工具(96)手提包常带化妆品和工具(97)化妆品的淘汰(97)护肤化妆品及分类(98)洁面产品简介(99)面部营养护肤产品简介(107)面部增白产品简介(118)面部皮肤祛皱和防皱产品简介(121)面部皮肤异常用品产品简介(125)面部防晒用品产品简介(130)面部定妆产品简介(132)口红作用和品名(136)眉毛化妆产品简介(138)眼脸部化妆品产品简介(139)眼睛周围化妆产品简介(142)洗发用品产品简介(143)护发用品产品简介(145)美发用品产品简介(148)指甲化妆用品产品简介(151)护手用品产品简介(151)沐浴用品产品简介(152)全身用的香粉(153)漫话香水(153)香

水产品简介(155)洁肤用品选择与使用(161)防晒护肤用品选择与使用(164)特殊护肤品选择与使用(165)护肤化妆品使用注意事项(166)美容健美器产品简介(168)

第四部分 个人形象设计

概说(173)美容与头发(175)发型和胡须的梳理(177)各式发型的梳妝和盘卷(181)头发的装饰(183)怎样选戴帽子(184)美容与佩饰(186)如何选戴眼镜(188)如何选戴项链(189)怎样选戴耳环(190)围巾的艺术效果(192)漫话领带(194)手套趣话(196)怎样选戴戒指(197)怎样选戴手镯(198)怎样选戴胸花(199)新娘如何选择棒花和头饰(200)新郎如何选戴佩饰(201)怎样在胸袋上装饰手帕(201)选配钮扣的方法(202)怎样选配包袋(203)腰带的选择(204)选用什么样的丝袜最合适(205)鞋的配套(205)美容着装TPO原则(207)脸型与领型(209)新娘新郎怎样穿着打扮(210)西装的穿着艺术(211)穿着打扮要适应不同的场合(214)穿衣戴帽要适时(215)着装怎样适应多重身份(216)穿出你的气质和风采(217)服装是人体的软雕塑(219)利用廓形线显示整体美(222)着装色彩搭配法(226)把儿童打扮得更漂亮(229)青年人约会时怎样打扮自己(230)中老年女性怎样穿着打扮(232)中老年男子怎样着装(233)漫谈男士衣装美(234)在舞会中显露美的姿容(235)追求穿着打扮的个性美(236)白领丽人形象设计(238)

附：与美容化妆有关的资料

世界卫生组织对年龄的划分(240)结婚纪念称谓(241)常用皮肤用品用法(242)常用粉底用法(243)常用腮红用品配色(244)唇形与口红颜色搭配(245)

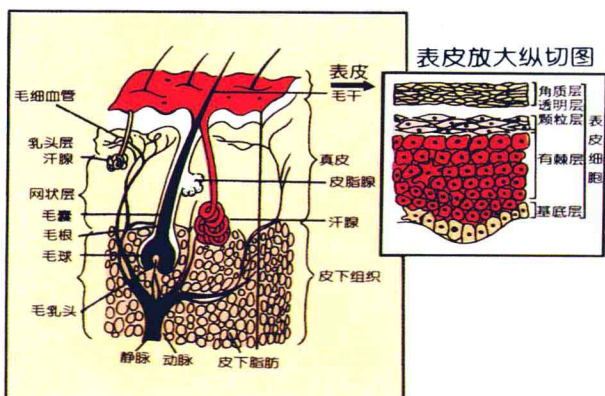
第一部分

护肤常识

概 说

皮肤是人体的总“包装”，是人体的最大器官。成人的皮肤所覆盖的面积约有 1.84 平方米，重量约为 2.73 公斤。皮肤具有弹性，能抵抗细菌的入侵，在正常情况下可自行重生。皮肤对压力、触摸、温度、痛痒 4 种基本知觉有所反应，能够调节体温，排泄汗液，分泌油脂，还有一定的吸收功能，具有免疫反应。所以，皮肤不仅是人体的保护器官，也是人体健康美丽的所在。美化自身，就要从护肤做起。

皮肤由 3 个密切结合的层面构成：



1)表皮层。表皮层是外皮,在皮肤的最外一层。它覆盖全身,有保护作用。化妆品通常只能渗到表皮层,对护肤非常重要。表皮层又可分为5层:

角质层:是皮肤最外面的一层,由7层扁而薄的鳞状细胞组成,会不断的脱落,不断的生长。皮层细胞由基底层向上逐渐丢失水分,到角质层时大约只含15%的水分,使皮肤看来光滑柔嫩。水分是细柔鲜嫩皮肤的主要成分。

透明层:由3层透明细胞组成,这些细胞逐渐循序向上变为角质层。

粒状层:由清楚而细小的颗粒状细胞组成,只有一两个细胞的厚度。

有棘层:由15层棘状细胞构成。它们必须彼此勾连,否则皮肤就会剥落。人到70岁左右,细胞间突起的小棘开始消失,皮肤就因此松弛。

基底层:是真正具有生命力的细胞层,又称为“生长层”。其中每个细胞分裂后向上发育,直达角质层,持续不断的再生过程需17天~23天。这一层含有黑色素,可以防止阳光和紫外线的照射对细胞的伤害。

2)真皮层。真皮为皮肤的內层,位于表皮层之下。系结缔组织的高度敏感的脉管层,结构复杂,活动频繁。真皮层可分为2层:

表层:直接在表皮底下,含有弹性组织的细小圆锥状突出物,尖部指向表皮,有些含有环状的毛细管,有些则含有神经纤维末端的触觉小体,供给皮肤基本知觉,如触觉、冷、热、痛、痒、压力等。也含有一些黑色素。

较深层:是一种网状组织,包括脂肪细胞、皮脂腺、血管、淋巴管、汗腺、毛囊、竖毛肌等。皮肤的柔软度取决于真皮纤维的弹性,皮肤的颜色取决于真皮中的色素。色素因人种而异,而肤色则出自遗传。皮脂腺分泌的皮脂,在角质层上形成一层油脂,对

皮肤有保护及软化作用。

3)皮下组织。皮下组织是真皮下的一层脂肪组织。它视个人年龄、性别以及健康情况的不同,在厚度上也有所不同。它所含的脂肪,可当能源来消耗,也可以保护外层的皮肤,使皮肤滋润。

切下1平方厘米的皮肤,可以通过显微镜看到,它拥有95根毛发,14条~16条皮脂腺,10米神经,2.5米血管,9.5条汗腺,200条显示痛苦的神经末端,2800个神经纤维末端的知觉细胞,11个热知觉器官,2个冷知觉器官,23个压力触觉器官,1400000个细胞。由此可以了解皮肤构造是多么的复杂。健康的皮肤,应该微含水分,柔软细嫩,易弯曲,呈酸性,没有瑕疵及疾病。

皮肤也是男性与女性的第二性征。一般男性皮肤较女性厚24%。随着年龄的增长,男性皮肤变薄的速度比女性快得多。男性比女性具有较好的皮肤弹性,但随着年龄的增长,男性皮肤弹性降低的速度比女性快得多。从平均数值看,男性的皮脂分泌比女性旺盛。两性皮肤的老化过程也不同。女性是逐渐发生变化,而男性则是突然形成。男性可在短时间内突然布满皱纹,30岁后皮肤封闭性的突然丧失,使皮肤松弛的现象更加严重。

人的皮肤各有不同,它的差异如同指纹,它昼夜24小时都在不断地工作着和变化着。它可能暴露于酷暑或严寒之中,也可能常接触油烟和灰尘等。你应该深刻地了解自己的皮肤,经常地注意自己的皮肤。早注意比晚注意强,晚注意比不注意强。要像对待最心爱的人那样,温柔体贴,因为皮肤十分娇嫩敏感。要坚持不懈,持之以恒,因为功夫不负有心人。

测定皮肤的性质

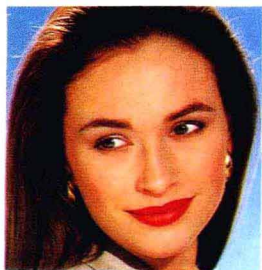
不同类型的皮肤有不同的护肤方法,为了更好地护肤,首先应该测定自己皮肤的性质。

皮肤一般分为4种类型:

1)中性皮肤。中性皮肤为标准肤型,是一种能很快调整变化的皮肤。表面柔软、稳定,组织滑而幼细,没有粗大的毛孔或太油腻的部位,脸色红润,不会出现脉管。外观感觉光滑、新鲜、清洁,不厚不薄,有健康感。皮肤表面偶见斑点或污点,但总的来看,比较白净。

2)干性皮肤。干性皮肤的皮脂分泌率降低,皮肤紧绷,呈透明状。由于干燥,如同纸张出现条纹,一些弯曲部位与重复活动地方特别容易出现皱纹。有些部位较敏感,毛细血管明显,缺少滋润会出现皮肤脱屑现象。皮肤表面粗糙,眼部和颈部出现松弛。这种皮肤要经常保持滋润,护肤时要格外细心,动作要轻,以免损伤毛细血管。

3)油性皮肤。油性皮肤皮脂分泌过多,皮脂腺管与毛囊增厚变成黑头,毛孔粗大,有斑点。皮肤比较粗糙,厚而呈现不平衡组织,有油质感。这种皮肤的好处是皱纹不太明显,使人显得年青。但它容易被灰尘和化妆品的残渣污染,出现皮疹感染。



4)混合性皮肤。混合性皮肤是干性与油性的混合。油性皮肤占据了一个“T”字型部位,包括前额、鼻部、颊部、颊部、脸部两边。眼部周围与颈部呈现干性。

怎样来测定自己的皮肤属于哪一种类型呢?干性皮肤者,洗脸1小时之后,皮肤紧绷,干燥。取一块柔软的干纸巾或吸墨纸,来回擦抹鼻翼两边或额部,纸上无油光,就属于干性皮肤。油性皮肤者,洗脸1小时之后,鼻头或额头明亮油光,用纸巾擦时也满是油光,就可以断定属于油性皮肤。中性皮肤者,洗脸1小时之后,皮肤柔嫩细致。用纸巾擦抹,油光介于干性和油性之间,可断定属于中性皮肤。混合性皮肤者,洗脸1小时之后,面部T字形区域油光发亮,而眼部周围却干燥无光。

洁面是护肤的基本方法

匆匆忙忙的上班族,或是平常没有化妆习惯的人,往往容易忽视净面这一重要环节。其实净面是护肤的最基本的方法。人的皮肤在不停地呼吸之中,很容易吸进各种灰尘及污物。即使处于比较干净的环境,空气中仍有许多肉眼看不到的污物在漂浮。人的皮肤还在不停的分泌脂腺,皮脂膜随时起着变化,容易产生老化角质层。所以,不重视净面是很不明智的。

但是,光重视净面还是不够的,还要掌握正确的净面方法。用清水简单地洗涤皮肤,固然可以净面,但清洁的效果并不理想。面部或颈部的污垢脂粉,必须用清洁剂或肥皂才能清除干净。

正确的净面方法要分 3 步进行:

1) 清洁。首先用温水把脸浇湿,水温宜低于 35°C 。然后打上高脂香皂,上至发际,下至颈部,后至耳朵,绕过眼区,顺着肌肉生长的方向,由脸部中心向外轻轻搓揉起泡。要注意:不管多么疲倦,千万不要让化妆品留在脸上过夜。因为皮肤也需要休息,否则容易引起皮肤疾病。



2) 冲洗。冲洗是至关重要的净面程序之一。水虽然是廉价的,但它却是雪花膏、清凉剂、收敛剂的极佳代用品,它有助于抑制肥皂中的干燥成分。要彻底冲净肥皂沫,多用一点时间实在是必要的,至少要洗 10 次~15 次,直到冲净全部肥皂沫。随后将毛巾拧干,轻轻地将水珠擦掉。

3) 护肤。皮肤的护理是一种“投资”,现在愈注意护肤,将来就愈能延缓老化。过了青春期,人人都要天天使用润肤霜。润肤霜实际上是一层护罩,不仅使面部保持滋润,而且还可抗污染。

每张活生生的脸,不论油性皮肤还是非油性皮肤,都需要在每个部位,尤其是眼区和颈部,抹上一层润肤霜。晚霜是一种呈奶油状的较浓的润肤霜,由于太粘,不能在上面涂化妆品,只适宜于卸妆睡觉时护肤用。润肤霜一般应在净面后,脸半干时涂上,用手指轻轻地把它抹匀。

洗脸净面的方法正确与否,是非常重要的。不合适的水温,与肌肉生长和血液循环相反方向的摩擦,久而久之,会使面部过早地出现皱纹,造成皮肤松弛,促使皮肤衰老。

皮肤的天敌——老化因素

皮肤是人体的第一道防御线,最容易自然磨损,也最容易遭受攻击。因此,皮肤比身上任何器官更容易显现出老化的情形。

皮肤衰老主要表现在3个方面:一是皮肤中皮脂分泌率降低,表皮脱水,皮肤变得较干燥。二是皮下纤维脂肪减低,弹性纤维变质,皮肤出现下垂,皮肤弹性减低。三是表皮、真皮与皮下组织厚度减低,而角质层厚度增加,皮脂腺与毛囊萎缩,皮肤表面变薄,皱纹开始出现。

皮肤衰老的原因是多种多样的,但最根本的原因是生理的自然规律。人们迈入中年以后,脸部及颈部的线条及皱纹就开始变得很明显,皮肤也渐渐失去弹性,身体发生了生理上的变化。皮肤较白、较薄、较干燥的人,比肤色较黑、较厚、较油性的人更容易长出线条及皱纹,皮肤更容易老化。因此,保养皮肤应该从年青的时候就开始,需要终生每日保养,才能保持皮肤的健康与亮丽。

很多人误以为晒成深褐色的皮肤是健康的象征,事实上并非如此。相反,那样做对皮肤有严重的不良影响。皮肤过多地暴露在阳光之下,阳光中的紫外线不但可以穿透表皮,而且可以到达真皮,直接影响皮肤细胞的生长。皮肤组织结构上的伤害,影响皮肤的弹性。皮肤弹性的丧失,就像衣服弹性的丧失一样,一

旦失去弹性,就永远无法还原。因此皮肤曝晒过久,它就会自动采取保护措施,即变成褐色,建立一层屏障,防止阳光伤害到皮肤的內层组织。如果想将自己的皮肤晒成褐色,应避开中午阳光最强烈的时候,最好采取渐进的方式,慢慢加长晒太阳的时间。在晒太阳之前,事先应该涂抹品质良好的防晒油或防晒液。

此外,运用对皮肤刺激性很大的洗涤用品,也是促使皮肤老化的重要因素。纯度高的酒精、碱性强的肥皂、除臭肥皂、洗净剂等,对皮肤都有不良影响。因此在使用洁肤护肤用品时,一定要选用质量好、对皮肤刺激性小的。不要为了省几个钱,把皮肤糟踏坏了。

同时还要注意到,不良的生活方式也是导致皮肤衰老的因素。烟酒过多,缺少睡眠,不卫生的生活习惯,都可以影响皮肤。要使自己保持美丽,首先就要有健康的生活习惯。超级女星朗妮·安德逊说得对:“我相信如果你对自己满意,便会从内心反映出来,相貌也充满幸福与美丽。”

干性皮肤的护理

干性皮肤的特点是皮肤粗糙,干燥而不含油脂,小皱纹引人注目,必须给予特殊的保养。

平日洗脸时,要用温水。洗脸后不要忘了擦湿润剂式的面霜或乳液。这种面霜不同于一般的保护霜,它能吸收空气中的水



容易破裂的部位



30岁易长斑处
40岁以后易长斑处



繪畫皮膚彈性
最好在正午进行



余尾紋
眼旁皺紋
鼻唇沟
嘴皺紋



紋理粗糙之皮膚
化妝后仍覺不漂亮