

高职高专规划教材

现代 礼仪

国家机械职业教育管理类专业教学指导委员会 组编
◎ 国 英 主编



高 职 高 专 规 划 教 材

现 代 礼 仪

国家机械职业教育管理类专业教学指导委员会 组编

主 编 国 英

副主编 姜彦飞

参 编 刘希玲 张树贤 王鸿丽

刘 芳 戴 雯

主 审 夏 曠



机 械 工 业 出 版 社

本书共分十章,探讨了礼仪的内涵及构成,阐明了礼仪的特征及功能,系统论述了化妆与仪容、服饰礼仪、仪态礼仪、日常见面礼仪、社交语言礼仪、往来礼仪、公务活动中的礼仪、社交活动中的礼仪和应聘礼仪等。本书坚持理论与实践相结合,每章末均附有思考题和案例分析题。

本书可供高职高专院校各专业师生选用,也可供注重礼仪的读者阅读和参考。

图书在版编目(CIP)数据

现代礼仪/国英主编 —北京:机械工业出版社,2003.1
高职高专规划教材
ISBN 7-111-11417-5

I. 现. I 国 III 礼仪—高等学校·技术学校—教材
IV. K891.26

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第102776号

机械工业出版社(北京市百万庄大街22号 邮政编码100037)
责任编辑:曹俊玲 常爱艳 版式设计:张世琴 责任校对:张媛
封面设计:陈沛 责任印制:路琳
北京机工印刷厂印刷·新华书店北京发行所发行
2003年9月第1版·第2次印刷
1000mm×1400mm B5·5.5印张·211千字
定价:15.00元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社发行部调换
本社购书热线电话(010)68993821、88379646
封面无防伪标均为盗版

前 言

礼仪是人类文化的结晶，具有鲜明的时代特征。它既是文明社会交际活动的行为准则，又是待人处事、塑造个人与社会组织良好形象的重要手段，也是衡量人们的教养和道德水准的尺度。

随着我国加入 WTO 和社会的进步，人们将有更多的机会参与各种社交活动，自然需要懂得社交礼仪。礼仪已成为现代人的一门必修课。

本书共分为十章，探讨了礼仪的内涵及构成，阐明了礼仪的特征及功能，系统论述了化妆与仪容、服饰礼仪、仪态礼仪、日常见面礼仪、社交语言礼仪、往来礼仪、公务活动中的礼仪、社交活动礼仪和应聘礼仪等。在编写过程中，力求做到知识新颖实用，理论与实践相结合。

本书是由机械职业教育管理类专业教学指导委员会组织编写的高职高专规划教材，由浙江、天津、四川、广西、河北、陕西等省、市、自治区的职业技术学院中长期从事礼仪教学、礼仪顾问的教师编写。

本书由国英担任主编，姜彦飞担任副主编，哈尔滨职业技术学院夏曦担任主审，参加编写的人员有（以撰写章节先后为序）：

国英：第一章、第六章第五节、第九章第三节

王鸿丽：第二章

刘芳：第三章

刘希玲：第四章、第六章第一节至第四节

戴雯：第五章

姜彦飞：第七章、第十章

张树贤：第八章、第九章第一节与第二节

在编写过程中，我们参考了国内外许多专家、学者的有关著述，在此深表谢意。

由于时间仓促和水平有限，书中存在缺点和问题在所难免，恳请广大师生和读者批评指正。

编者

2002 年 10 日

目 录

前言

第一章 绪论	1
思考题	6
案例分析	6
第二章 化妆与仪容	7
第一节 皮肤的保养	7
第二节 头发的保养	14
第三节 仪容的修饰美化	17
思考题	27
案例分析	27
第三章 服饰礼仪	28
第一节 服饰的功能与审美	28
第二节 服装的款式、色彩与着装原则	30
第三节 服饰礼仪	36
思考题	44
案例分析	44
第四章 仪态礼仪	46
第一节 仪态礼仪	46
第二节 交往空间礼仪	58
思考题	60
案例分析	60
第五章 日常见面礼仪	61
第一节 介绍与称呼	61
第二节 握手与致意	65
第三节 社交中常施的其他礼节	69
第四节 名片	72
思考题	78
案例分析	78
第六章 社交语言礼仪	80
第一节 社交交谈礼仪	80
第二节 交谈中的聆听礼仪	84
第三节 电话交谈礼仪	86

第四节 谈判礼仪	88
第五节 演讲礼仪	101
思考题	105
案例分析	105
第七章 往来礼仪	106
第一节 迎送礼仪	106
第二节 拜访礼仪	113
第三节 馈赠礼仪	116
思考题	120
案例分析	120
附录	120
第八章 公务活动中的礼仪	122
第一节 参观礼仪	122
第二节 公文、函电及请柬礼仪	123
第三节 次序礼仪	127
思考题	133
案例分析	133
第九章 社交活动礼仪	135
第一节 宴会礼仪	135
第二节 舞会礼仪	148
第三节 联欢礼仪	151
思考题	153
案例分析	153
第十章 应聘礼仪	154
第一节 应聘前的准备	154
第二节 面试礼仪	161
思考题	165
面试经典试题与答案	165
案例分析	166
附录	167
参考文献	169

第一章 绪 论

荀子曾说：“人无礼则不立，事无礼则不成，国无礼则不宁。”人类区别于动物的一个显著的特征是人的社会性。人类为了实现自身满足的需要，为了获得更大的自由，不仅受自然规范的约束，而且必须自觉地接受一定的社会规范的约束。在这些社会规范中，除了道德规范和法律规范以外，很重要的一个方面就是礼仪规范。礼仪是人类有教养的表现，是人类文明进步的重要标志。

现代人越来越重视社交活动，将社交活动视为现代生活的一个重要组成部分，把社交能力看成是一个现代人最重要的能力和素质之一。现代人也越来越重视礼仪问题，把懂礼仪、讲礼仪看做是文明、有文化的重要标志之一。

我国素有礼仪之邦的美誉，礼仪文化源远流长，并有着完备的礼仪体系。随着对外交往的日益频繁，礼仪更成为生活中不可缺少的内容。因此，在社会主义市场经济下，学习礼仪、弘扬文化就成为社会主义精神文明的一个重要内容。

一、礼仪的含义、特性、研究对象及古今差异

（一）礼仪的含义

1. 礼、礼貌、礼节、礼仪的含义

礼是表示敬意的通称，它是人们在社会生活中处理人际关系并约束自己行为以表示尊重他人的准则。

礼貌是人们在交往时，相互表示敬重和友好的行为规范。它体现了时代的风尚与道德水准，体现了人们的文化层次和文明程度。

礼节是指待人接物的行为准则，是礼貌的具体表现方式，是人们在日常生活中，特别是在交际场合表示尊敬、问候、祝贺、致意、慰问、哀悼以及给予必要的协助与照料的惯用形式，是社会文明的组成部分。

礼仪通常是指在较大或较隆重的场合，为表示重视、尊重、敬意等所举行的合乎社交规范和道德规范的仪式。它是社会交往中对礼遇规格、礼宾次序等方面应遵循的礼貌、礼节的要求。

2. 礼、礼貌、礼节、礼仪的联系与区别

（1）礼包括礼、礼貌、礼节、礼仪，其本质都是表示对人的尊重、敬意和友好。

（2）礼貌、礼节、礼仪都是礼的具体表现形式：礼貌是礼的行为规范，礼节是礼的惯用形式，礼仪是礼的较隆重的仪式。

（二）礼仪的特征

与其他学科相比，礼仪具有一些自身独有的特征。这主要表现在以下几个方面：

(1) 规范性。礼仪，指的是人们在交际场合中待人接物时必须遵守的行为规范。这种规范性，约束着人们在一切交际场合的言谈话语、行为举止，而使之合乎礼仪，也是人们在一切交际场合必须采取的一种“通用语言”，是衡量他人、判断自己是否自律、尊重他人的惯用形式。

(2) 限定性。礼仪，顾名思义，主要适用于交际场合，适用于普通情况之下的、一般的人际交往与应酬。在这个特定范围之内，礼仪肯定行之有效，离开了这个特定的范围，礼仪则未必适用。这就是礼仪的限定性。

(3) 可操作性。切实有效，实用可行，规则简明，易学易会，便于操作，是礼仪的一大特征。礼仪的易记易行，受到广大公众的认可，并被人们广泛地运用于交际实践。

(4) 传承性。任何国家的礼仪都具有自己鲜明的民族特色，任何国家的现代礼仪都是在本国古代礼仪的基础上继承、发展起来的。当然，对于既往的礼仪遗产，正确的态度不应当是食古不化、全盘沿用，而应当是有扬弃、有继承、更有发展。

(5) 变动性。从本质上来讲，礼仪可以说是一种社会历史发展的产物，并具有鲜明的时代特征。一方面，它是在人类长期的交际活动实践之中形成、发展、完善起来的；另一方面，社会的发展，历史的进步，由此而引起的众多社交活动的新特点、新问题的出现，又要求礼仪有所变化，有所进步，推陈出新，与时代同步，以适应新形势下新的要求。与此同时，随着世界经济的国际化倾向日益明显，各个国家、各个地区、各个民族之间的交往日益密切，他们的礼仪随之也不断地相互影响、相互渗透、相互取长补短，不断地被赋予新的内容，这也使礼仪具有相对的变动性。了解了这一点，就不会把礼仪看做一成不变的东西，而能够更好地以发展、变化的眼光去对待它。也不会对礼仪搞“教条主义”，使之一成不变、脱离生活、脱离时代了。

(三) 礼仪的研究对象

礼仪的研究对象包括理论研究和实际应用这两个方面。礼仪的理论研究主要包括礼仪研究对象的探讨、礼仪的性质、礼仪的构成要素、礼仪的规律及其原则。礼仪的实际应用是极其广泛的，不仅领域非常广阔，而且内容十分丰富。

在实际运用中应注意两点：

(1) 在内容上必须符合现代礼仪的基本原则的要求，对于那些违背现代礼仪基本原则的内容，一律予以剔除。

(2) 在频率上，选择那些使用频率较高、应用较广泛的一般性的礼仪常识与礼仪规范。

(四) 礼仪的古今差异

(1) 目的不同。古代的礼仪是为了维护封建等级制度，现代的礼仪则是为了

和谐地与外界交往。

(2) 基础不同。古代礼仪建立在等级、尊卑的基础上,现代礼仪则是建立在平等的基础上。

(3) 范围不同。古代礼仪“礼不下庶人”,不约束平民百姓。而现代礼仪则是任何人都应遵循的,因为它标志着一个民族、国家、地区道德水准的高低以及个人综合素质的高低。

虽然有差异,但古代礼仪的精华仍适用现代社会,如尊老爱幼、孝顺父母等仍需进一步发扬广大。

二、礼仪的构成要素

(一) 礼仪的主体和对象

1. 礼仪的主体

礼仪的主体是指各种礼仪行为和礼仪活动的操作者和实施者。没有主体的礼仪行为和活动是不存在的,因为任何礼仪都必须有人进行操作和实施。

(1) 礼仪主体的类型。礼仪主体包括个人和组织两种基本类型。

(2) 礼仪主体的代表者。礼仪主体的代表者指的是代表礼仪主体进行礼仪操作和实施的人。

2. 礼仪的对象

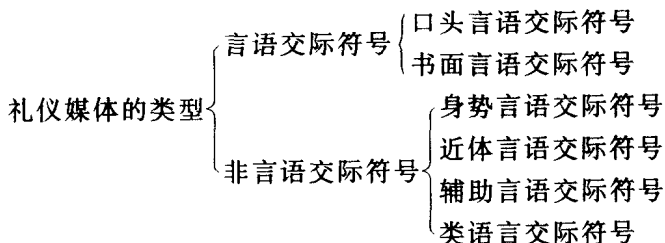
礼仪的对象是指各种礼仪行为和礼仪活动的指向者,也称礼仪的客体。

3. 礼仪主体和礼仪对象的关系

礼仪主体与礼仪对象是一个矛盾的两个方面,它们之间,是一种既互相对立又互相依存,同时又在一定条件下互相转化的关系。一般来说,礼仪主体是矛盾的主要方面,礼仪行为或者礼仪活动的发展方向,是由礼仪主体决定的。

(二) 礼仪的媒体

礼仪媒体的类型是多种多样、千差万别的,但归纳起来可以分为言语交际符号和非言语交际符号两大类。



口头言语交际符号是指有声言语;书面言语交际符号是指文字;身势言语交际符号是指人们在交际活动中的手势及面部表情等活动形式;近体言语交际符号是指人们在交际过程中交际者之间的空间距离;辅助言语交际符号主要包括说话时的音调、音量、节奏、变音、转调、停顿等;类语言交际符号是指那些有声而

无固定意义的声音。

（三）礼仪的环境

1. 礼仪环境的含义

任何礼仪行为和活动，都是在特定的时间和空间条件下进行的。实施礼仪行为和礼仪活动的特定时空条件，即为礼仪的环境。

礼仪环境的内容十分复杂，大而言之，可以归纳为自然环境和社会环境两个方面；小而言之，凡天气状况、地理位置、世事变迁、自然灾害、收成好坏、战争胜败、人际关系等等，都可以成为礼仪的环境因素。

2. 礼仪环境对礼仪的制约作用

礼仪环境对礼仪的制约作用，一般体现在两个方面。一是实施何种礼仪要由礼仪环境决定。如夫妻两人在同一单位工作，丈夫是领导，妻子是一般群众，在单位里，他们要按照领导与被领导的关系来规范他们各自的行为，当然也包括礼仪行为，而在家里一般就不应该这样了。这是因为礼仪环境发生了变化，而这种变化显然是一种空间位置的变化。二是具体礼仪如何实施也要由礼仪环境决定。这指的是礼仪类型确定之后，要根据礼仪环境对实施礼仪的规模大小、程序繁简、规格高低等作通盘考虑和妥善处理。

三、现代礼仪的作用

当前，礼仪之所以被提倡，之所以受到社会各界的普遍重视，主要是因为它具有非常重要的功能，在人际交往中和社会主义精神文明建设中起着十分重要的作用。

1. 有助于提高人们的自身修养

在人际交往中，礼仪往往是衡量一个人文明程度的准绳。它不仅反映一个人的交际技巧与应变能力，而且还反映着一个人的气质风度、阅历见识、道德情操、精神风貌。因此，在这个意义上，完全可以说礼仪即教养，而有道德才有高尚，有教养才能文明。由此可见，学习礼仪，运用礼仪，有助于提高个人的文明程度。

2. 有助于人们美化自身，美化生活

个人形象，是一个人仪容、表情、举止、服饰、谈吐、教养的集合，而礼仪在上述诸方面都有自己详尽的规范，因此学习礼仪，运用礼仪，无疑将有益于人们更好地、更规范地设计个人形象、维护个人形象，更好地、更充分地展示个人的良好教养与优雅的风度。当个人重视了美化自身，大家个个以礼待人时，人际关系将会更和睦，生活将变得更温馨，这时，美化自身便会发展为美化生活。这也是礼仪的运用所发挥的作用。

3. 有助于促进人们的社会交往，改善人们的人际关系

古人认为，“世事洞明皆学问，人情练达即文章”。这句话讲的其实是交际的重要性。一个人只要同其他人打交道，就不能不讲礼仪，运用礼仪，除了可以使个

人在交际活动中充满自信、胸有成竹、处变不惊外，其最大的好处就在于，它能够帮助人们规范彼此的交际活动，更好地向交往对象表达自己的尊重、敬佩、友好与善意，增进彼此之间的了解与信任，进而造就和谐、完美的人际关系，取得事业的成功。

4. 有助于净化社会风气，推进社会主义精神文明的建设

当前，我国正在大力推进社会主义精神文明建设，其中的一项重要内容，就是要求全体社会成员讲文明、讲礼貌、讲卫生、讲秩序、讲道德，要求做到心灵美、语言美、行为美、环境美。这些内容，与礼仪完全吻合。因此，完全可以说，提倡礼仪的学习、运用，与推进社会主义精神文明建设是殊途同归、相互配合、相互促进的。这种社会主义的礼治，对于我国的现代化建设，是不可缺少的。

四、现代青年应具备的礼仪修养

(一) 品德素质修养

(1) 诚实。待人要真诚是现代青年首先应具备的礼仪修养。无论在何种条件下，对上级、对职工、对同事、对公众都要以诚相待。真诚待人才能产生人格魅力，具有亲和力。

(2) 公正。对他人无论亲疏，也不论其职位高低，都应一视同仁、平等相待，处事要公道。

(3) 廉洁。在代表组织进行社会交往和协调关系的过程中，要廉洁奉公，不谋私利，以树立组织和个人的良好形象。

(4) 谦逊。待人接物要温和有礼，平易近人，尊重他人；对自己要有自知之明，在成绩面前不居功自傲，在缺点和错误面前不文过饰非。

(5) 宽容。在从事社会交往活动中，每个青年必须具有宽宏大度、容人容事的气量。要能宽容他人的弱点和不足，容纳他人与自己不同的观点、意见和生活习惯，能与各种人相处。

(二) 文化素养

1. 必须具有较高的政策水平

政策水平包含有两方面的内容：一方面要掌握国家的有关政策，使自己的各项工作能纳入国家政策的轨道，不违背国家的政策方针；另一方面要能熟练地运用组织内部的有关工作方针，努力使每一项活动都能为实现组织的既定目标服务，为组织的生存与发展创造有利条件。

2. 现代青年必须具有广博的知识

理想的知识结构从纵向上分为三个层次：

(1) 基础知识。即应当系统地掌握心理学、伦理学、经济学、计算机应用、外语等基础学科的基础知识。

(2) 专业基础知识。作为现代青年，应掌握人际关系学、公共关系学、经营

管理学、行为科学等专业学科的基本知识和方法。

(3) 专业知识。现代青年在进行社会交往中还必须掌握熟练的书写能力和语言表达能力,应具有一定的交谈、演讲、谈判等专业知识。

(三) 心理素质

(1) 广泛的兴趣。兴趣是人们力求认识某种事物或者爱好某种活动的倾向,它影响着人们对事物的注意、选择和态度。一个人的兴趣与求知欲之间有着相当紧密的关系。如果青年人具有广泛的兴趣,不仅可以使自己找到和公众的共同语言区域,使之产生认同感和亲近感,而且也可以增强自己工作的乐趣。

(2) 开朗和善的性格。所谓性格,是指一个人对现实稳固的态度体系以及与之相适应的习惯性行为方式。人的性格是在社会生活环境的作用下塑造起来的,而且还能在实践活动中重建。青年人应该在自己的性格重建上保持和发展开朗、热情、勤奋、坚韧等优良品质,努力克服封闭、冷漠、懒惰、怯懦等性格弱点。

(3) 稳定而乐观的情绪。在社会交往中,要求青年人热心,有干劲,处处表现出积极性和对事业的热忱。不论遇到什么挫折,都要保持乐观的态度和征服困难的勇气,特别在公众面前切忌流露出气馁、畏惧和败落的神情。

(4) 坚强的意志。现代青年面临着学习、工作的压力,要能在激烈的社会竞争中脱颖而出,无论是在顺境中还是在逆境中都必须有坚强的意志去迎接考验和挑战。

(四) 生理素质

现代青年应具有适中的体型、端庄的仪表、潇洒的风度和健壮的体魄,以在和他人交往中留下良好的第一印象。

思 考 题

1. 什么是礼仪?它有哪些特征?
2. 礼仪由哪些要素组成?
3. 你准备怎样学习和运用礼仪?

案例分析

美国前总统克林顿出访韩国时,按妇女出嫁后从夫姓的美国习惯,称呼韩国总统金泳三的夫人为“金夫人”,成了国际笑料,因为在韩国,女性婚后是保留本姓的。在国宴上,克林顿要发表演说前,突然叫翻译走近他身旁,站在他本人和坐着的金泳三之间,是又一次失礼,因为在韩国,任何人站在两国元首之间都被认为是一种侮辱。克林顿两次不经意的失礼,原因在于他的公关顾问未能及时弄清韩国的风俗习惯以提醒总统。由此可见,学习礼仪、掌握礼仪、运用礼仪是非常重要的和必需的。

第二章 化妆与仪容

俄国伟大作家契诃夫有过一句名言：“人的一切都应该是美的，美的仪表、美的服装、美的心灵……。”在今天的社会生活中，人们讲究服饰搭配，注重自身的形象，现代意识的美已走进了人们的家庭与生活，很难想像，一个不注意自我形象的人怎样能适应高速发展的现代社会。

本章主要讲述人们日常的美容、美发、护肤及化妆等基本知识，以实用为宗旨，共同分享美带给大家的快乐。

第一节 皮肤的保养

一、皮肤分类及护理措施

要想美容化妆，必须知道自己的皮肤是哪一种类型。这是保护好皮肤和进行化妆的第一步。

（一）中性、干性和油性皮肤

（1）油性皮肤。油性皮肤的表面脂肪大量分泌，呈现出油亮的光泽，皮肤纹路粗，毛孔大，易脏，易长粉刺，也容易起皱纹。通常男性的皮肤比女性更偏于油性。

（2）中性皮肤。中性皮肤油脂分泌适中，皮肤表面光滑滋润，是比较理想的皮肤。

（3）干性皮肤。干性皮肤表面脂肪不多，缺乏光泽，毛孔细而不明显，皮肤不湿润，粗糙，极易起细小皱纹，对外界的刺激缺乏抵抗力。

此外还有过敏性皮肤、粉刺性皮肤等特殊情况。了解自己的皮肤属于哪种类型，在选择美容方法及用品时就有了一个先决条件。

其实，人体皮肤不是一成不变的，往往随着年龄、季节、环境、饮食以及体内激素分泌等因素而改变。一般来说，冬季趋向干性，而夏季趋向油性；年轻时候多偏油性，随着年龄的增长，皮脂腺的退化，皮肤会逐渐变干。因此，要根据实际情况来判定自己的皮肤类型。

（二）女性皮肤的特点

女性皮肤最美的时期为15~25岁，20岁为最佳期。这是体内激素分泌所致。体内激素分泌的多少，对于皮肤有很大的影响。20岁左右，体内激素已大致能保持均衡，所以皮肤的光泽、颜色、弹性和健康情形都会达到高峰。这时的女性，皮

下脂肪发达,肌肤变得滋润、有光泽、有弹性。当年龄超过 24 岁时,皮肤就会越变越薄,弹性纤维逐渐减少,血液循环不佳,新陈代谢开始衰退,脸部血色滋润程度衰退,容易出现褐斑、皱纹,这种肌肤称为“中年肌肤”,也是最需要护理的皮肤。此时只有好好地照顾皮肤,才可延缓其衰老。

(三) 如何了解自己皮肤的类型

可通过下面三个简单方法,初步了解自己的皮肤类型。

(1) 纸巾测试法。在晚上临睡前把脸洗净,用毛巾将脸上的水吸干,不要涂抹任何护肤品。次日醒来后,即对镜仔细查看额头、面颊、鼻子及下巴,或用质地细腻的纸分别在上述部位来回擦拭。如果发现这些部位油光发亮而纸被油弄得透明,有油渍,则表明是油性皮肤。如果擦过的纸很干净,面部又有绷紧感,则为干性皮肤。若擦过的纸上无特别油渍,脸上擦拭前后变化不大,则为中性皮肤。

(2) 感觉法。方法是洗脸后不涂任何护肤品,计算皮肤紧缩、绷紧的感觉消失需要多少时间,来测定皮肤类型。在 20min 以内,属油性皮肤。在 20~30min 之间,为中性皮肤。在 30min 以上的为干性皮肤。额头、鼻子部分不再有绷紧感,而面颊部仍未改善,就是混合性皮肤了。

(3) 触摸法。在早晨刚起床时,用指触摸面部皮肤。感觉粗糙的为干性皮肤;感觉滑溜溜的为中性皮肤;感觉油腻的为油性皮肤。

(四) 不同类型皮肤的护理措施

1. 中性皮肤的保养

中性皮肤是最理想的皮肤。那么,中性皮肤应怎样保养呢?

(1) 选择洁肤品。应选择对皮肤有滋润作用的高级美容皂或洗面奶,坚持每天按时洗脸,一般每日清洗面部 2 次为宜。

(2) 早上净面后,可用收敛性化妆水收紧皮肤,涂上营养霜,再将粉底霜均匀地擦在脸上;晚上净面后,用霜或乳液润泽皮肤,使之柔软有弹性。并且可以使用营养化妆水,以保持皮肤处于一种不松不紧的状态。

(3) 选择适合中性皮肤的面膜敷脸 15~20min,一般每周一次。

(4) 饮食方面,要注意补充皮肤所必需的维生素和蛋白质。如水果、蔬菜、牛奶、豆制品等。保持心情舒畅,避免烟、酒及辛辣食物刺激。

2. 干性皮肤的保养

干性皮肤由于皮肤缺乏水分及油分,因而皮肤缺少光泽,手感粗糙,如果长期不加以护理则会产生皱纹。所以干性皮肤必须通过适当的皮肤护理,预防皮肤未老先衰。

(1) 在选用洁肤品时,宜用不含碱性物质的膏霜型洁肤品。不要使用粗劣的肥皂洗脸,有时可直接用清洁的温水洗脸,而不用任何洁肤品。

(2) 可选用适合干性皮肤的面膜敷脸,一般情况下,敷脸 15~30min 即可,一

周一至两次。

(3) 可用蒸面疗法加快面部血液循环, 补充皮肤必需的水分和油分。具体方法如下: 用电离子喷雾器或脸盆, 加水, 并加入适量的甘油等护肤品, 待蒸气上升时, 将面部置于蒸器上方薰蒸, 以面部潮红为度, 每次 5~10min, 一般每周可进行 1~2 次。

(4) 早晨宜用冷霜或乳液润泽皮肤, 再用收敛性化妆水调整皮肤, 涂足量营养霜。晚上, 要用足量的乳液、营养化妆水及营养霜。要先使用乳化过的化妆品, 然后再逐渐增加其他系列化妆品。

(5) 坚持每天按摩 1~2 次面部, 每次 5min 左右, 促进血液循环, 改善皮肤的生理功能。

(6) 饮食方面要多吃牛奶、牛油、猪肝、鸡蛋、鱼类、香菇、南瓜等。

(7) 在秋、冬季节, 气候干燥, 可选用冷霜、香脂等化妆品。

3. 油性皮肤的保养

油性皮肤, 由于皮肤皮脂分泌多, 毛孔粗大, 易生痤疮、粉刺, 影响美容。所以油性皮肤的保养重点是保持皮肤清洁, 调节皮肤分泌。

(1) 选择洁肤品时, 宜用中高档香皂或清洁霜以彻底去除面部污垢。一般每天洗脸 3 次, 用温水洗后, 最好再用冷水抹一把脸, 使面部血管收缩, 减少皮脂的分泌。

(2) 洗脸后也可用热毛巾 (50~60℃) 反复湿敷面部, 使毛孔开隙, 从而有效地除油。

(3) 早上洗脸后, 用收敛性化妆水紧肤, 然后用清爽的营养奶护肤。晚上洗脸后, 可加用按摩的方法以去掉附在毛孔中的污垢, 然后用棉花球蘸收敛性化妆水在面上扑打, 最后涂营养蜜以保养皮肤。如有粉刺可选用磨砂膏, 具体方法是: 用磨砂膏在有粉刺的部位轻轻摩擦 2~3min, 让粉刺排挤出来。

(4) 面部有痤疮、粉刺, 则应选用药效化妆水及专治痤疮、粉刺的霜剂, 如暗疮膏、肤美灵等。

(5) 可选用适合油性皮肤的面膜敷脸, 一般每周一到两次。

(6) 饮食方面, 应避免吃动物油及辛辣食物, 不吸烟, 不饮酒, 多吃水果、蔬菜。

二、生活、饮食习惯与美容

(一) 生活习惯与美容

要使肌肤长久保持青春, 就要在恒心、规律、睡眠方面加以注意, 这就是肌肤保养的三要素。

1. 恒心

美容护肤应当持之以恒, 来不得半点马虎。只是偶尔高兴时才对皮肤进行一

些必要的护理是不够的，因为护肤一两次不可能立即改变皮肤。护肤、美容化妆可以使容颜长驻。但在同时，人的性格、修养，决定着人的心理素质和精神面貌，从而影响着人的肌肤容貌。良好的情绪是最佳的化妆品，为此，人们在日常生活中要注意情绪的自我调节，经常保持淡泊、宁静、乐观、开朗的心态，从而达到由内而外的美。

2. 规律

每个人的皮肤性质不可能完全相同，必须自己摸索出适合自己的规律，而且皮肤在不同生理周期和不同季节都有规律可循。美肤护肤的方法很多，但不良的生活习惯和嗜好对皮肤所造成的损害是养肤护肤的大敌。

(1) 吸烟直接伤害皮肤。吸一支烟会损失体内 25mg 的维生素 C，而皮肤中很重要的一种弹性蛋白质骨胶原就是靠维生素 C 在维持。吸烟导致维生素 C 损失，使皮肤失去应有的弹性而显得衰老。

(2) 长时间面部带妆会损害皮肤。任何一种化妆品对皮肤多多少少都有损害。一般来说，一周之内最多只能连续 4 天化妆，其余的三天要让皮肤休息。但如因工作需要而天天带妆，就应早上化好妆，中午再将余妆洗掉，让皮肤暂时休息 1h 左右，最好还能睡 20min 左右的“美人觉”，待下午上班前再重新化妆。在冬季，则可在下午重新化妆前，将脸上轻轻拍上一层矿泉水，以滋润皮肤，这样做可大大缓解化妆品长期附着脸上对皮肤所造成的损害。

(3) 不规律的生活会影响你的皮肤。晚 11 点到凌晨 4 点，是皮肤新陈代谢的最佳时间，此时，新细胞生成，衰老的细胞死亡。所以保证晚上 8h 睡眠，尤其保证睡眠质量，非常重要。晚上 11 点前入睡和凌晨 1 点后入睡，皮肤恢复的效果大大不同。所以长期夜班和夜生活过多的女性，皮肤都会过早松弛、干燥，容易出现色斑和各种各样的疾患。

3. 睡眠

充足的睡眠既可以恢复体力，又可以消除精神紧张，而精神紧张是肌肤健美的大敌。人处在睡眠状态下，面部及全身的肌肤都得到放松，有助于恢复肌肤的弹性，改善血液循环。

(1) 皮肤与睡眠的关系。睡眠对皮肤很重要。如果夜间睡眠好，皮肤就会得到正常休息，显得光洁润滑。如果夜间睡眠不足，一则眼睛周围皮肤血液循环减慢，会造成皮肤色素的异变，形成黑眼圈；二则导致内分泌失调，使皮肤的光洁度减弱，变得苍白、灰暗；三则会引起体内循环系统的不平衡，使皮肤细胞迅速衰老，还会加速皮肤皱纹的出现。

(2) 睡眠与护肤。有人喜欢在睡眠时俯卧，把脸压在枕头上，长期如此，会使脸部皱纹增加。为避免这种情况的出现，可以换一个平坦细小的枕头，睡时脸朝上，这样可防止脸部皱纹的产生和增加。

疲劳和冷风会使皮肤干燥,抑制天然油分的分泌。临睡前脸上应搽些晚霜,而白天则尽量多饮一点水。如夏日晚上不太热,用不着开冷气。

当一个人精神受到压力、晚上辗转不能入睡时,脸上就会变得苍白,失去光泽。晚上洗脸时,可以用手指均匀地按摩面部,使肌肉慢慢地放松,上述情况就会好转。如果一个人睡觉前饮用了大量开水或汤、粥,醒来后双眼就会浮肿,产生眼泡,这时拿一块冰块用纱布包好,敷在眼上,几秒钟后眼肿就会消失。

(二) 饮食习惯与美容

中医学认为,食物之所以能够美容,就是由于其与药物一样具有寒、热、温、凉四气,酸、苦、甘、辛、咸五味。因此可以针对肌体的不同状态,恰当运用食物,使面部肌肤红润光泽,眼神充满生机,从而达到美容的目的。

1. 根据皮肤选择食物

皮肤的类型很多,在食物营养的摄取上应该有所区别。

(1) 干性皮肤的营养。干性皮肤的人可以多食用一些含维生素 A 的食物,如含高脂肪的食物等,可以促使皮肤的分泌,使皮肤保持滋润。但不能随便服用维生素 A,如果过量服用维生素 A,容易造成头屑过多、以至头发脱落的情况。

(2) 油性皮肤的营养。油性皮肤的人以及青春期分泌旺盛的人,宜多食用含高蛋白质的食物,如牛肉、猪肉、羊肉和奶油等食品,少吃加速皮脂分泌的食物,如辣椒、椒盐等。

(3) 黑色素易于沉着的皮肤的营养。此类皮肤的人可以多服用维生素 C,或多食含维生素 C 的食物。维生素 C 可使皮肤减少黑色素沉着,减退或去除皮肤的黑斑和雀斑,加快皮肤还原变白。不宜饮用太浓的咖啡,否则皮肤也容易变黑。

(4) 黄皮肤的营养。这种皮肤的人不宜多食用黄颜色的食物,如桔子、胡萝卜、南瓜等。

(5) 一般性皮肤的营养。皮肤要保持透明,富有弹性,就要多食用含水分高的食物。如西红柿、黄瓜、苹果、牛奶等。但是,绝不能以为多喝水就可以代替瓜果、牛奶等食物来增加皮肤的水分。

2. 四季饮食与美容

皮肤在四季中有不同的变化,所以要结合自己的皮肤特点与四季气候变化特点,合理使用各种化妆品,合理调节饮食。

(1) 春天护肤与饮食。春天是万物复苏、万象更新的季节。春天,气候渐渐转暖,人们的饮食应由厚味转淡,少吃辛辣食物,多吃新鲜蔬菜,只有这样,才能够保证身体的健康。

早春期间的饮食构成应以高热量为主。除谷类制品外,还可选用糯米制品、黄豆、芝麻粉、花生、核桃等食物,以便及时补充能量供给。补充优质蛋白质,如鸡蛋、虾、鱼类、牛肉、鸡肉、兔肉等,补充足够的维生素和矿物质,如富含维