

生活调色板



生活
调
色
板

美容美发

吉连 黄源 金华 编著



冶金工业出版社

美容美发

美容美发

美容美发

美容美发

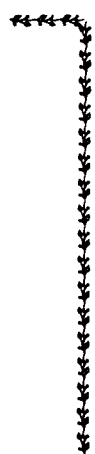


美容美发

生活调色板

美容美发

吉连 黄源 金华 编著



解
瑛
主
编

北京
冶金工业出版社

2001



生活调色板

图书在版编目 (CIP) 数据

美容美发/吉连等编著. —北京:冶金工业出版社,
2001. 2

(生活调色板/解瑛主编)

ISBN 7-5024-2691-4

I. 美… II. 吉… III. ①美容 - 基本知识②理发 - 基
本知识 IV. TS974

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2000) 第 56870 号

解
瑛
主
编

出版人 卿启云 (北京沙滩高帆路北巷 39 号, 邮编 100009)

责任编辑 杨盈园 姜晓辉 美术编辑 熊晓梅 责任校对 王永欣

责任印制 李玉山

北京梨园彩印厂印刷; 冶金工业出版社发行; 各地新华书店经销

2001 年 2 月第 1 版, 2001 年 2 月第 1 次印刷

787mm × 1092mm 1/32; 7.125 印张; 128 千字; 219 页; 1-5000 册

12.00 元

冶金工业出版社发行部 电话: (010)64044283 传真: (010)64027893

冶金书店 地址: 北京东四西大街 46 号 (100711) 电话: (010)65289081

(本社图书如有印装质量问题, 本社发行部负责退换)

出版者的话

近几年来,人们随着生活水平的日益提高,对生活质量也提出了更高的要求。人们希望吃讲科学、穿讲个性;居住环境独特别致,体现自己的审美情趣;言谈举止高雅不俗,知礼仪、善交际;懂生活、会理财。为了满足人们的这些要求,我社特约请了经验丰富的专家、教师编写了“生活调色板”丛书。该丛书包括《社交礼仪》、《家庭理财》、《手工制作》、《插花与盆栽》、《美容美发》、《烹饪常识》6本生活常识书,希望它能为广大读者 21 世纪的生活增添几笔绚丽的色彩。

2001 年 2 月

前 言

近年来，随着人民物质生活和文化生活水平的逐渐提高，人们对于美的追求有了更深刻的理解和更高的要求。人们也越来越注重自己的心灵美和仪表美。

在人的仪表中，美丽的肌肤与柔润的秀发占有极其重要的位置。它不仅使人显得容光焕发、仪态大方，还能反映一个人的审美情趣与文化品味。同时，也从一个侧面反映出社会的文明程度。

因此，美容美发知识的普及已不仅仅只为适应个人的需要，也成为建设社会精神文明的一项不可缺少的内容。

多年来，我们从事美容美发专业的教学工作，已为社会培养了众多的美容美发工作者。

美容美发

如今,他们正在装扮着我们美好的生活。

去美发厅,需要太多的时间和精力。很多人,特别是女性朋友,都有兴趣在家中自己做美容美发,愿意按照自己的心意来妆饰、美化自己。为满足大家的需要,我们愿意把平日积累的一些行之有效的,又简便易行的美容美发的方法与技巧介绍给广大读者,愿您通过自己的双手永葆青春,圆美丽之梦。

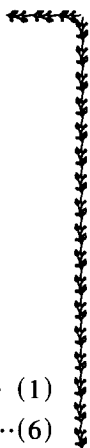
本书在编写过程中,参阅了有关方面的书刊,在此谨对所涉及到的文章作者一并表示感谢。

编写分工如下:

“家庭美容”部分的第一章由黄源编写,第二章由吉连、黄源编写,第三章由金华、黄源编写。“家庭美发”部分的第一、二章由吉连编写,第三章由金华编写。

编者

2000年7月



目 录

美容、美发概述	(1)
家庭美容	(6)
第一章 皮肤的基本知识	(8)
一、皮肤的结构	(8)
二、了解自己的皮肤类型	(14)
第二章 皮肤的保养	(18)
一、皮肤的日常保养	(19)
二、化妆对皮肤的保养	(29)
三、皮肤护理	(43)
第三章 面部化妆	(62)
一、化妆的目的和作用	(62)
二、化妆品的种类与性能	(65)

	美容美发	
	三、化妆品的选择和使用	(69)
	四、面部化妆	(74)
	家庭美发	(108)
	第一章 毛发的基本知识	(109)
	第二章 头发的保养	(117)
	一、头发的日常保养	(117)
	二、病发的治疗与保养	(128)
	三、头发保养要内外兼顾	(147)
目	第三章 美发	(158)
录	一、选择发型应考虑的因素	(159)
	二、头发的修剪	(167)
	三、头发的卷烫	(174)
	四、头发的盘卷、吹风与梳理	(188)
	五、头发的漂染	(205)
	六、假发的使用	(214)
	参考书目	(219)

美容、美发概述

外形美是人类几千年以来不断追求的目标。随着文化素质和文明礼貌程度的不断提高，人们对仪表美的追求更加强烈。

在人的仪表中，头部最为重要，头部的五官与头发，是构成一个人外部主要特征的两个方面。所以，柔润的肌肤与美丽的秀发在仪表美中占有极其重要的位置。自古以来，天生丽质者要永葆青春；发肤有不足或缺陷者，愿以美容美发的手段来加以弥补或修正。仪表美是每一个人，尤其是女性梦寐以求的愿望。

据记载，人类的美容、美发有着悠久的历史。早在 3000 多年以前，古埃及和古罗马人就已会“烫发”了，他们用湿黏土涂抹在头发上，晒干后取掉黏土就得到自己喜爱的蓬松发式。那时人们就懂得用黄瓜片来滋润面部皮肤。人们在参加一些重大社交活动前，常用很长时间沐浴、修饰打扮自己。

我国更是一个古老的文明古国，从有文字可考的商代起，就有记载，人在发髻上佩戴饰物、并已使用

美容美发

胭脂来修饰面容了；到周代贵族礼仪中头饰、服装都有等级制，规定了发式、头饰的配戴，还出现了假发的使用；春秋战国时期，虽儒家思想占统治地位，主张一切约之以礼，然而男女却都有施朱敷粉的习惯并流行假发；秦代，除很多人用红粉涂面外，开始有画眉的……；隋唐时代文化稳定昌盛，国际交流很广，因此肤发的美化发展最快，当时发髻名目繁多，容貌化妆也多种多样，眉型变化极快——时而时兴浓而阔、时而又兴淡又细长。在面部化妆用色上也有红妆、白妆、黄妆等之分。唐代的发型发展到鼎盛时期，据记载唐代定型发式就有 100 多种，而且各有美名，并用假毛发辅助支撑；宋代仍沿袭高发髻，但由于皇帝干涉，一些唐代流行的华贵装饰被禁锢。由于缠足风起，当时文弱秀丽的面容妆饰逐渐取代了粗犷的风格；元、明、清代人们的美容方式仍使用天然植物为原料的色、粉涂抹面部，清代注重皮肤白皙，慈禧就对保护皮肤十分讲究。当时的发式多沿用明代的。清代已开始染发了；辛亥革命后，中国女性的发式也有了革命性的突破。由于外国传入的美发技术，剪短发和烫发的人日益增多，为我国的美发事业发展奠定了基础。这时的美容方面主要摹仿外国的电影化妆手法，渐渐做到了中外结合，体现民族特点，同时引进美容器械及按摩方法进行皮肤护理，并逐渐掌握了文眉、文眼线、文唇线等技法。

综上所述，我们可以看到，无论哪个朝代妇女的妆扮，都是有尊卑之分的，能够有条件打扮自己的多为上层社会的人。而如今，在人民解决了温饱问题之后，开始有条件重视自己容貌的美化。由于职业、对外交往、社交活动的需要，人们需要使自己在各种场合中表现出健康、整洁、大方、美丽、时髦。

然而，美容美发是大有学问的，它是与人的内在美统一的。如果人们认识不当，视美容美发为浓妆艳抹、饰金挂银，不仅不会给人以美感，有时反而会弄巧成拙，使好端端的一个自然清爽的容貌，装扮后反而令人咋舌，弄美成丑，适得其反。

本书中，我们会向大家介绍美容与美发的基本原则，即需注意的地方。比如：美容美发要注意因人而异：每一个人发质、发色、头型、脸型、肤色等全不一样；年龄、职业、气质也会有所区别，在美化打扮上能完全一样吗？美容美发要因时而异：每个时代对美的追求是有不同标准的，古人挽高髻，涂白粉，描细眉，画樱桃小口；而现代，人们崇尚自然美，喜欢健康美，甚至有人把肤色涂成橄榄色，以示健美，所以，美容美发要符合时代特点。美容美发还要因地制宜：不同的国度、不同的地域，以至于不同的季节，人们对美的追求也都是不相同的。所以在装扮自己时要考虑这些因素。否则，一个人仅仅懂得用脂粉使脸部某些部位得到“美化”，不考虑或没有好的发型配

美容美发

合，有时反而会突出自身的缺陷或不足，譬如头部较大的人，面部经过精心地妆扮，而头发高耸蓬松。那你脸部化妆再出众，整个头部比例失调，越显出头部大。所以美容美发是相辅相成的。尤其发型的好坏，常常不是指新潮或流行，而是以适当、得体为美。

一个适当、得体的发式能对面部及全身的优点加以渲染，更突出容貌之美。若面部轮廓不十分完美，又难以用化妆来美化时，选择一个适当的发型可达到掩饰的效果。所以，发型有时在美容化妆中能起到举足轻重的作用。

广义讲，美发是美容的一部分，与化妆一样，可以扬长避短地修饰人、美化人。因此，只求化妆不讲美发，忽略发型与妆容结合，就不能恰到好处地体现整体和谐之美。

总之，我们追求美的标准应该是健康、自然、和谐的美。天生丽质的人与希望通过美容美发来矫正头面部不足或缺憾的人都希望使自己更美。每个人的面容修饰与发型、服饰及仪态是不可分开的。只有有机地结合，才能体现一个和谐、自然、美好、大方的形象。

由于人天生的发肤条件、性格情操、所受的教育和从事的职业以及各自的审美差异，世界上有多少个人就有多少个不同的形象。而每个人的形象，无不反映着一个人的素质及文明程度。所以，每个人对自己

美容美发

外貌、发肤的造型要求也不会一样。我们为自己化妆、美发无论浓妆还是淡抹，都只能是外在的描画，而一个高雅、大方、自然得体的外形美，还需要加强内在的修养，不断提高审美情趣。这样才能使你表现出高雅的气质与迷人的风采，达到你的美容美发的目的。

家庭美容

“家庭美容”与“家庭美发”分两个章节来介绍。本章介绍“家庭美容”。

所谓家庭美容是区别于美容院的美容而言的。即在当今快节奏的生活中，省时又经济的自我美容法。这里重点介绍皮肤的护理与面部的化妆。知识通俗易懂，方法简单有效。

皮肤是美容的基础，人要保持青春美丽，首先是如何延缓皮肤衰老的问题。对于化妆而言，皮肤就好比是绘画时的纸，一张洁白无瑕的纸，可以任你画上美丽的图画；反之，一张污浊、斑驳的纸，令人无从下笔。所以美容化妆的第一步就是皮肤护理。首先要了解自己的皮肤；了解皮肤保养的方法、技巧；了解洁肤护肤品的正确使用；学会简单的按摩。要懂得良好的皮肤首先来自健康的体魄。要学会过正常的生活、懂得饮食营养，懂得食物调理。了解古今的一些行之有效的养生之道。这样以里治表达达到表里一致。再加以合理的科学的护理与化妆，才能扮出一个更加楚楚动人的健

康的你。

下面先谈谈皮肤。

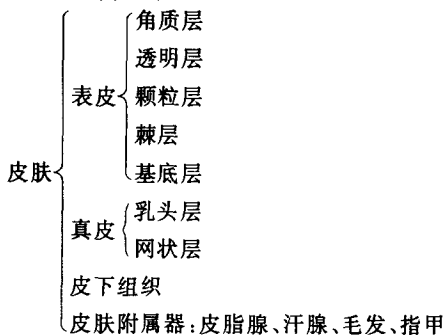
皮肤是人体最大的器官，占整个人体重量的16%以上。皮肤是人体的保护层——防止外界的侵害；保存内部的营养。此外皮肤还负责调节体温。

皮肤的基本知识

皮肤覆盖在人体最外面，与人的容貌密切相关。健康的皮肤应该是红润而富有光泽，光滑细嫩，柔软而富有弹性，没有瑕疵和皮肤病。

一、皮肤的结构

皮肤的结构可表示为：



如图 1-1 所示。