

女性美容美发指南

生活的改善、社会的进步、科学的发达，为人类的美容创造了条件。近几年美容业在中国这个爱美之邦迅速崛起，美容成了人们生活不可缺少的组成部分。然而美容是一门涉及美学、医学等多种学科的科学，



NÜXING MEIRONG MEIFA ZHINAN NÜXING MEIRONG MEIFA ZHINAN



为了您能掌握正确的美容知识，我们出版了此书，其内容包括美容常识、美容基础、美容化妆、饮食美容、美容妙方和禁忌、美发常识六个部分，它能使您最快捷地掌握美容方法，在公众中塑造出最完美的形象。

NÜXING MEIRONG MEIFA ZHINAN NÜXING MEIRONG MEIFA ZHINAN



NÜXING MEIRONG MEIFA ZHINAN NÜXING MEIRONG MEIFA ZHINAN

实用家庭生活系列实用家庭生活系列实用家庭生活系列实用家庭生活系列实用家庭生活系列



女性美容 美发指南

林仙健 彭建玉 编著

湖北人民出版社

鄂新登字 01 号
图书在版编目(CIP)数据

女性美容美发指南/林仙健、彭建玉著
武汉:湖北人民出版社,1996
(实用家庭生活系列)
ISBN 7-216-01800-1

I. 美…
I. ①林…②彭…
Ⅲ. ①美容—基本知识
②理发—基本知识
N. TS974

实用家庭生活系列

女性美容美发指南

林仙健 彭建玉著

出版: 湖北人民出版社
发行:

地址:武汉市解放大道新育村 33 号
邮编:430022

印刷:湖北人民出版社蒲圻印刷厂 经销:湖北省新华书店

开本:787×1092 毫米 1/32

印张:8.125

字数:174 千字

插页:9

版次:1996 年 3 月第 1 版

印次:1996 年 11 月第 2 次印刷

印数:11 141—19 190

定价:10.20 元

书号:ISBN 7-216-01800-1/TS·4

前 言

爱美，不管一个人说不说，都是客观存在的。美，有真有假，追求美的目的，也有善有恶。人类要求的境界，是真善美。

对美的感受和判断标准，不可能千篇一律。有人说，美不美，与它人无关，只要自己感觉良好就可以了。这只能说对了一面；实际上，说到美，是要让第二者、第三者感觉良好。道理很简单，美，单纯为自我欣赏的人，有，但不会很多；绝大多数是给人看的，希望别人觉得自己很美。这，并没有什么不好。

一个人以什么东西给第二者、第三者感到美呢？容颜，这是一个方面，是第一印象；但更重要的，是一个人的言行举止给它人带来的感受，从而作出真诚而客观的评价和判断。

美，一般由两个方面构成，即内在美（有人说是气质、德行）、外表美（包括自然美和装饰美两方面）。大多数人往往看重外表美，所以才出现了各种各样的美容，当然这也是人类爱美的具体表现，应鼓励而不应指责。

生活的改善、社会的进步、科学的发达，为美容创造了条件。因此，美容业正在包括发达国家、发展中国家在内的世界范围内掀起热潮。我们中国，是爱美之邦，改革开放以来，国门打开，外部世界的种种生活方式，一下子涌进我们的日常生活

中,因而,美容成为不少人生活中不可缺少的组成部分。伴随而至,美容品生产厂、美容业如雨后春笋般出现在古老而神秘的中国土地上。从事美容业的人数难于统计,生产美容品的工厂,有营业执照可查的,就有两千余家,尚有一些不合法的、兼带生产的工厂无法统计。

美容,是一门时尚的行业,行业人员之多是空前的。从业者中,不少人缺乏训练,素质较差,因而,自我美容的人越来越多。

美容,有人看得很容易,就如一角几分钱买粒糖那样随便。这些人片面认为,美容,就是化妆,商店里买来美容品,按照自己的需要去使用,达到自我感觉良好,就实现了目的。因此,美容品大量进入家庭,梳妆台进入房间,成为不少家庭当今最时髦的摆设。

然而,美容并不像一些人想象的那么简单。美容品五花八门,他们往往使用不当,方法不对,造成弄巧反拙,化妆后想美反而变丑,严重者甚至损伤皮肤,把好端端的肌肤毁坏了。

其实,美容不光是化妆,不是随心所欲可以奏效的。它是一门科学,从美容品的选择,到美容的方法,都是有讲究的。首先,产品要合乎卫生标准,使用的美容品要合乎自己的身体需要,明星采用的美容品,不一定是你所需要的,千万不要使自己成为“追星族”。美容品的性质和质量,是美容成功的重要因素,质量低下的美容品,无论如何是不能使你光彩照人的,不少人美容后皮肤受到伤害,大都是伪劣产品造成的。同时,要注意美容方法。有了适合自己的皮肤而又高质量的美容品,不等于就可以美容,还要掌握美容方法,把握住美容时间。也就是说,要学习各种美容知识,才能达到最佳的美容效果。

美容有治标和治本之分，上面所说，实际只说了治标部分，也就是化妆部分。人们说这类美容只是掩人耳目，一旦冲洗，“伪装”也就剥去了；美容最好治本，从根本上解决问题。

中国人历来重视饮食美容、锻炼美容和天然品美容，收到了手术美容、化妆美容所无法达到的效果。

华夏大地，地大物博，有丰富的蔬菜、野生动植物和瓜果，有充足的美容资源，中医驻颜有术为世界所肯定，不少医生通过食物或者中草药，令人尽量保持容颜不老，青春常驻。

人们爱美，是一个好现象，能增加自信心，同时，通过美的感受，刺激人的精神中枢，使人上进、努力、愉快、康健。事实证明，以中医理论为基础，结合各种食品的特性而提供的多种汤水、炖品、甜品、补酒等食谱，常饮常食可使皮肤润滑、细嫩、有光泽，推迟皱纹出现的时间，同时可以防治暗疮、雀斑、黑眼圈等影响容颜的暗疾，可以增肥或者减肥，使体态更加健美。慈禧太后是较全面地利用饮食达到美容目的的代表之一。

美容，是从美学角度出发，从一个人的言行举止和容貌带给第三者的感受着手，利用种种美容手段（不管是治标还是治本），使自己在它人眼中产生最美好的形象。

本书就是通过人们最容易掌握的方法，教给你如何进行美容，使自己在公众中拥有最佳形象。比如，学会对皮肤的科学护理，保持容光焕发的仪容，带给人们一种朝气；通过种种健美运动，尽管自己年龄不断增加，仍使身段保持线条美；一个人天生不足，或后天损伤，但通过手术美容，使容貌楚楚动人。各种发型的梳理，使一个人在各种场合显得端庄和文雅……总之，优雅的举止、谈吐和仪态，再加上适当的打扮，就会使自己成为在各种场合中最受人瞩目的人物。

这本书既是“指南”，就要在实用、操作等方面下功夫，让它成为千千万万爱美者的朋友。我们对这点非常明确，并花费不少精力，以使用大量可推广的材料，使千千万万爱美者喜欢这本书，并从书中提供的材料得到教益。

这本书的出版，应感谢国际医学美容协会主席（香港）郭鼎新先生给予的大力支持，应感谢出版社同志的眼光和胆识，感谢广东佛山大学家政研究所的同志所提供的种种研究成果，感谢广东乐得华企业集团公司年青总经理陈锡洪先生提供的种种美容技术资料，也感谢为这本书提供种种帮助的同志，期望广大读者会喜欢这本书。其中周丛英参加了皮肤的性质、皮肤保养的一般方法及按摩美容法三条的撰写。

美容，是一门很值得研究的学问，看似容易做时难，因此，书中提法，或许会存在不全面的地方，这都是我早就预料到的。

学术研究，尤其是新兴学科的学术研究，因作者的水平有限，研究不深，难免存在这样那样的不足，甚至失误，希望美容方面的行家不吝赐教。当然，作为作者，不希望出现这样的情况。所引资料未被告知者，除表示感谢外，并真诚表示歉意！

这里，还要感谢林浩、叶蔚华、余春萍、雷绮婷、谢少妹、张立群、赵秀娟、彭雯翀等同志，他们为拍照提供了无私的帮助。

不管成熟与否，这本著作还是出版了，欣喜之余，仅以几言作为引导和说明。

林仙健于广东省佛山大学

1994. 12. 25

目 录

I 美容常识

1. 气质美	1
1.1 扮靓	1
1.2 内在美	2
1.3 魅力	3
1.4 风度	4
1.5 自然	6
2. 形态美	7
2.1 体态美	7
2.2 形体美	8
2.3 健壮美	10
2.4 牙齿美	11
3. 姿态美	12
3.1 立 姿	13
3.2 坐 姿	14
3.3 行 姿	15

3.4 手 姿	16
4. 着装美	17
4.1 装着	18
4.2 特殊着装	19
4.3 饰物助美	20
5. 仪态训练与美姿运动	21
5.1 仪态训练	22
5.2 美姿运动	23

II 美容基础

1. 皮肤的性质及测定	34
1.1 皮肤的性质	34
1.2 皮肤性质的测定方法	35
1.3 女性皮肤的特点	36
2. 皮肤保养	38
2.1 皮肤保养的一般方法	38
2.2 油性皮肤的保养	40
2.3 干性皮肤的保养	41
2.4 中性皮肤的保养	42
2.5 混合性皮肤的保养	44
2.6 敏感性皮肤的保养	45
2.7 运动前后的皮肤保养	46
3. 常见美容方法	48

3.1 睡眠美容	49
3.2 运动美容	50
3.3 食物美容	51
3.4 保养品美容	53
4. 不同季节的皮肤保养	55
4.1 春季皮肤保养	55
4.2 夏季皮肤保养	56
4.3 秋季皮肤保养	57
4.4 冬季皮肤保养	58
5. 预防皮肤老化	59
5.1 注重皮肤保湿	60
5.2 调理饮食和保养	61
5.3 预防皱纹	62
6. 防治各种皮肤病	64
6.1 预防各种斑点	64
6.2 预防敏感性皮肤炎	66
6.3 预防青春痘	68
6.4 预防湿疹	70

Ⅲ 美容化妆

1. 化妆品常识	72
1.1 化妆品类型	72
1.2 化妆品选择	74

1.3 化妆品的鉴别与保管	76
2. 化妆前的准备	78
2.1 为何要化妆	78
2.2 化妆原则	79
2.3 化妆工具的准备	82
3. 化妆	84
3.1 化妆程序	84
3.2 定妆方法	86
3.3 打底色的方法	86
3.4 涂指甲油方法	88
3.5 洒香水的方法	89
3.6 修装方法	90
3.7 卸装方法	92
4. 面部各部位的化妆	93
4.1 脸型化妆	93
4.2 修正脸型	94
4.3 眉毛化妆	97
4.4 眼部化妆	99
4.5 特殊眼状的处理	102
4.6 鼻子修饰	105
4.7 唇部的化妆	106
4.8 耳和下颔的化妆	109
5. 不同季节的化妆	110

5.1 春季化妆	110
5.2 夏季化妆	111
5.3 秋季化妆	112
5.4 冬季化妆	113
6. 不同环境的化妆	114
6.1 工作妆	114
6.2 婚礼妆	116
6.3 晚宴妆	118
6.4 舞会妆	119
6.5 约会妆	121
7. 四种不同类型人的化妆	122
7.1 公关小姐的化妆	122
7.2 大学生的妆扮	124
7.3 老年妇女的化妆	126
7.4 戴眼镜人的化妆	128

IV 饮食美容

1. 食物美容	130
1.1 养颜食品	130
1.2 素食美容	133
2. 美容食方	134
2.1 美容护肤六方	134
2.2 治黑眼圈六方	136

2.3 治雀斑四方	139
2.4 治白发四方	140
2.5 治脱发四方	142
2.6 治热痱、湿疹、风疹七方	144
2.7 治暗疮四方	147
2.8 治皮肤痕痒四方	148
2.9 增肥四方	150
2.10 减肥四方	152

V 美容妙方与禁忌

1. 美容妙方	154
1.1 面膜防皮肤老化	154
1.2 按摩美容法	156
1.3 按摩治疗法	158
1.4 穴道美容术	162
1.5 治疗皱纹好方法	165
1.6 保持健美身段妙方	166
1.7 乳房健美妙法	168
1.8 唇部运动与美化	170
1.9 细嚼慢咽可美容	172
1.10 水果蔬菜美肤法	173
1.11 柠檬美容的特殊功效	176
1.12 美容小妙方	177
1.13 减肥餐单	178

1.14 食醋美容	179
1.15 美容浴	180
2. 美容禁忌	182
2.1 粉底忌厚	182
2.2 化妆品不能久留脸上	183
2.3 洗脸禁忌	184
2.4 面部按摩不宜	185
2.5 不要盲目购买化妆品	186
2.6 美容习惯 11 忌	187
2.7 不长期使用药效化妆品	189
2.8 画眉五不宜	191
2.9 面膜不宜频繁使用	193
2.10 化妆品忌阳光照射	193
2.11 粉刺禁忌	194
2.12 减肥五忌	196
2.13 少儿美容不宜	199
2.14 头发保养禁忌	201
2.15 染发禁忌	203
2.16 刘海不能不讲脸型	204
2.17 不宜割双眼皮的人	205
2.18 鼻影四忌	207
2.19 口红禁忌	209
2.20 化妆不宜化浓妆	211

2.21 不能忽视颈部健美	212
2.22 丰乳膏不能长期使用	213
2.23 使用化妆品不要忽视的问题	214
2.24 手部化妆禁忌	216
2.25 穿衣容易疏忽的问题	218

VI 美发常识

1. 头发的基本知识	220
1.1 头发的功能	220
1.2 头发健美	221
1.3 头发的分类与保养	223
2. 头发的疾病与治疗	225
2.1 头发脱落的治疗	225
2.2 头发分叉的治疗	225
2.3 头发发红的治疗	226
2.4 白发症的治疗	226
2.5 头皮屑的治疗	226
3. 头发的护理与保健	228
3.1 头发的护理	228
3.2 头发的保健	229
4. 剪发的用具与原则	231
4.1 剪发的工具	231
4.2 剪发的原则	231

5. 染发的方法与护理	232
5.1 装饰性染发方法	232
5.2 白发染黑	234
5.3 染发后的头发护理	235
6. 烫发的方法与护理	236
6.1 蒸气烫发	236
6.2 冷式烫发	237
6.3 烫发后的头发护理	238
7. 发型的选择	239
7.1 脸形与发型	240
7.2 长发的造型与护理	242
7.3 发型与年龄	243

I . 美容常识

1. 气质美

气质是一个人的精神状态、个性、生活习惯、文化修养等等的一种稳定的外在表现,它包括人的装扮、风度、魅力和内在的思想。

1.1 扮 靓

扮靓就是运用各种手段,把自己打扮得更漂亮。如何扮靓?要因人而异、因时而异、因需而异、因地制宜,切不可不考虑实际。

有的人扮靓后,反而把人吓跑了,就是扮靓不得当造成的。比如,你要出席一个大多数人都注重质朴的聚会,自己却