



时尚家庭保健丛书

美容化妆指南



吉林摄影出版社

时尚家庭保健丛书

限期还书卡

美容化妆指南

吉林

时尚家庭保健丛书·美容化妆指南

责任编辑:李天民

封面设计:尹为民

吉林摄影出版社出版发行 787×1092 毫米 32 开本 6 印张 135 千字
(长春人民大街124号) 2000 年 8 月第 1 版第 1 次印刷
长春市第七印刷厂印制 印数:1—5000 册

ISBN 7-80606-336-6/G·83

定价:6.80 元

目 录

一、皮肤的生理功能与特点.....	1
(一) 皮肤的生理功能.....	1
1. 调节体温作用	1
2. 保护作用	1
3. 吸收营养	2
4. 呼吸作用	2
5. 感觉作用	2
(二) 测定皮肤的性质.....	2
1. 纸巾测试法	3
2. 触摸法	3
(三) 皮肤的生理构造.....	3
1. 表皮	3
2. 真皮	3
3. 皮下组织	4
(四) 皮肤的几种类型.....	4
1. 油性皮肤	4
2. 干性皮肤	4
3. 中性皮肤	4
4. 过敏性皮肤	5

5. 粉刺性皮肤	5
(五) 四季皮肤的特点	5
(六) 化妆品如何护肤	7
二、怎样美容与化妆	8
(一) 美容化妆的概念	8
(二) 化妆的基本原则	9
(三) 化妆有类型	9
1. 生活化妆	10
2. 戏剧化妆	10
(四) 美容化妆的必备条件	11
(五) 化妆分哪些步骤	12
1. 妆前洁容	12
2. 涂化妆水	12
3. 抹粉底霜	12
4. 打粉底。	12
5. 抹胭脂	13
6. 面眉	13
7. 眼部化妆	13
8. 涂口红	13
9. 上粉定妆	13
(六) 化妆应注意的问题	13
(七) 美容与化妆解疑	15
眼部化妆品及化妆工具有哪些	15
涂抹眼影的基础步骤	16

各色眼影有何意义	17
不同脸型的人怎样选耳环	19
黄牙如何才能变白	19
如何选择牙膏、牙刷	21
健康头发的标志	22
不同季节如何护理头发	22
如何梳辫子、如何梳发髻	23
如何选发饰	24
发型与年龄的相称	25
发型与职业的相配	26
戒指有几种	27
如何化少女妆	28
如何化生活妆	29
如何化春秋妆	30
如何化夏妆	30
如何化冬妆	31
如何化工作妆	32
如何化新娘妆	33
如何化社交妆	34
美与健康的标准	34
按摩美容法有何功效	35
怎样按摩头发	36
面部美容按摩	37
美容食物有哪些	38

食物的酸碱性对皮肤有何影响	39
饮水与美容有何关系	39
为什么黄瓜能美容	41
如何用番茄来美容	41
为什么胡萝卜能美容	42
为什么苦瓜能美容	43
为什么丝瓜能美容	44
怎样用银耳美容	45
大蒜能美容吗	46
为什么说喝酒是美容的大敌	46
冬瓜能美容吗	47
怎样用柠檬美容	48
为什么说大枣能美容	49
怎样用蜂蜜美容	50
为什么说花生能美容	51
怎样制作天然美容品	51
东方人适合的除皱术	52
肿眼泡如何预防和掩饰	53
防止产生双下巴	54
乳房的健美操	55
如何使腹部健美	56
产后如何恢复健美	57
如何治疗黄褐斑	57
防治面部无光泽	58

防治痤疮的方法	60
怎样防治雀斑	62
怎样防治酒糟鼻	64
如何防止皮肤变黑	65
怎样防治扁平疣	66
怎样防治单纯疱疹	67
怎样防治脂溢性脱发	68
怎样减少头皮屑和头油	69
如何化舞会妆	70
怎样化宴会妆	70
如何化古典妆	71
如何化青春妆	72
如何化少妇妆	73
如何化女性气质妆	74
如何化文静妆	74
如何化华贵妆	75
如何化郊游妆	76
如何化假日妆	77
常用的美容方法有哪些	78
化妆品为什么会引起疾病	79
防治化妆品皮炎	80
眼镜如何与脸型相配	81
耳环有几种	82
清洗首饰	83

老年人头发稀少怎么办	84
使烫卷过头的头发变直	84
发型如何与服装相配	85
如何与发质相配	86
如何卷发	87
如何吹发	88
护发、美发三要素	89
如何修饰脚趾甲	90
不同形状的指甲如何涂指甲油	91
如何涂指甲油	91
如何修剪指甲	92
如何正确使用修指甲工具	93
扑香粉时注意什么	93
扑香粉有何妙用	94
怎样选择粉底霜	94
面部皮肤粗糙如何	95
怎样面刷洗脸	96
如何正确洗脸	97
怎样卸妆	97
化妆的新潮流	98
化妆应注意的问题	99
哪些妇女不宜用化妆品	100
男士化妆品有何特点	101
不同年龄的人如何选择化妆品	102

不同类型的人怎样选化妆品·····	102
使用染发剂应注意什么·····	103
如何染发·····	104
使用冷烫精应注意什么·····	105
怎样保存香水·····	105
怎样鉴别香水质量的优劣·····	106
什么样的唇膏最好·····	107
三、营养与容颜·····	108
(一) 合理地调配营养·····	108
四、自我修养的美与仪表美和风度美·····	174
(一) 性格的分型与特点·····	174
(二) 新女性的仪表美·····	175
(三) 女性真正的魅力·····	176
(四) 如何保持风度美·····	178
(五) 男性的仪表与风度·····	179

一、皮肤的生理功能与特点

(一) 皮肤的生理功能

皮肤的生理功能有以下几方面：

1. 调节体温作用

人体能保持 36.5°C 左右的恒温，主要靠皮肤的调节作用。人体主要靠辐射、对流和传导来进行散热。夏天，人体皮肤的汗腺分泌大量的汗液，通过蒸发来散热，调节和维持正常的体温。冬天，汗腺分泌减少或停止，热的消耗亦随之减少，体温亦可保持恒定。

2. 保护作用

皮肤象一张不透水的韧膜，富有弹性和活力，完整地覆盖在身体表面，起着良好的屏障作用。除了抵御外界的化学、物理刺激以外，它的表面覆盖着一层特别的分泌物——皮脂。皮脂能很好地保护皮肤，防止水分蒸发、保温，从而使皮肤保持润泽。皮脂膜一般为酸性，脂肪酸具有杀菌作用。皮肤

中的色素具有防止紫外线深入皮肤的作用。

3. 吸收营养

皮肤可以吸收一定的营养物质，如脂溶性的维生素 A、D、E、P 等，可通过皮肤吸收，吸收速度快而完全。因此在营养性化妆品中，常加入能为皮肤所吸收的各种营养物质。

4. 呼吸作用

皮肤能吸进新鲜空气，排出二氧化碳，但与肺的作用相比，其呼吸功能是微不足道的，其能量仅为肺部呼吸量的 $1/100 \sim 1/200$ 。

5. 感觉作用

皮肤里散布着大量的神经末梢和神经小体，可接受热觉、冷觉、痒觉、痛觉、触觉和压觉，从而使我们的皮肤有十分灵敏的感觉。

另外，皮肤还参加机体的一些代谢，接受免疫，面部皮肤表情，有助于交流感情，加深友谊。

✓ (二) 测定皮肤的性质

在使用化妆品前，必须了解自己的皮肤性质，以便确定用什么化妆品和化妆方法。判断皮肤的性质方法十分简单，现介绍二种：

1. 纸巾测试法

晚上将脸洗干净后,不要涂擦任何化妆品即上床休息,第二天早晨起床后,用干净的纸巾轻轻擦拭前额及鼻部,若纸巾上留下大片油迹,皮肤即为油性的;若纸巾上稍有油迹,皮肤即为干性的;若介于两者之间的,则为中性皮肤。

2. 触摸法

在刚起床时,用手指触摸面部皮肤,感觉粗糙的为干性皮肤;感觉滑溜的为中性皮肤;感觉油腻的为油性皮肤。

(三) 皮肤的生理构造

皮肤由表皮、真皮和皮下组织三部分组成。成人皮肤面积约有 1.5~2.0 平方米,厚度在 0.5~2 毫米之间。

1. 表皮

表皮在最外层,是上皮细胞组成的一层透明膜,厚度不超过 2 毫米。最浅层为角化层,能耐一定摩擦和防上细菌感染;最深层为生发层,其间夹有黑色素细胞。这种黑色素对人的外观影响很大,它的分布和多寡,决定了皮肤的颜色,并且对皮下组织有保护作用,以免紫外线损伤深层的组织。

2. 真皮

位于表皮深面,由纤维结缔组织构成。其中有胶原纤维

和网状纤维,使皮肤具有较强的韧性和弹性,如果纤维萎缩,细小皱纹就会增加;真皮层有血管、神经、毛囊、皮脂腺、汗腺等,倘若这些组织机能衰退,皮肤就会呈现老化现象。

3. 皮下组织

皮下组织由疏松结缔组织和大量脂肪组织组成,使皮肤具有保温和缓冲外来震动的作用。脂肪组织的多少,随个人体质及具体部位而不同。

(四) 皮肤的几种类型

要想美容化妆,必须了解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骤。

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。皮肤不易起皱纹,皮肤容易脏,易长粉刺之类。通常,男性的皮肤比女性或年轻人更偏于油性。

2. 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,极易起小皱纹,对外界的刺激缺乏抵抗力。

3. 中性皮肤

中性皮肤油脂分泌适中，皮肤表面光滑滋润，是比较理想的皮肤类型。

4. 过敏性皮肤

通常皮肤很干燥，表皮薄，微血管容易破裂，轻轻用指甲一抓，皮肤立即出现痕迹，有斑疹或发痒现象。

5. 粉刺性皮肤

粉刺性皮肤表面脂肪很多，全身发痒，会长很多粉刺或小疙瘩，甚至红肿、化脓。

(五) 四季皮肤的特点

一年四季，春夏秋冬，生长收藏，自然界万物都随四季的变化而变化。皮肤是人体最外的篱笆，它也随季节发生微妙的变化，以适应各季节的气温和湿度。

1. 春季

春天，万物复苏，皮肤毛孔开始疏泄，新陈代谢逐渐加快，皮肤显得舒展、有生气。对皮肤起滋润作用的皮脂旺盛地分泌，且无寒风和干燥空气夺走皮肤的水分，故皮肤显得滑润光洁，所以说，春天的皮肤最美。但春天也可以说是最容易引起皮肤疾病的季节。春季由于受风吹及长短紫外线照射，皮肤容易发生红斑及光线性皮炎；春季里还由于鲜花盛

开，空气中漂浮了大量的花粉，常会引起接触性皮炎、荨麻疹等过敏性皮肤病，甚至暖风所夹带的灰尘也是皮肤的大敌，这些灰尘与分泌旺盛的皮脂相混合，造成皮肤粗糙。故春季皮肤防护重点是防止紫外线照射和风吹，保持皮肤清洁。

2. 夏季

夏季，烈日炎炎，毛孔扩张，皮肤血流加快，面部皮肤易于充血。夏季由于日光曝晒，容易造成皮肤灼伤刺痛，雀斑和色斑会产生或更加明显。同时由于夏季汗孔容易堵塞，常可发痱子、夏季皮炎等皮肤损害。故在夏季应特别注意皮肤防护。

3. 秋季

秋季，秋风燥烈，此时，毛孔、汗腺收敛，皮脂的分泌也变得缓慢，皮肤逐渐显得干燥，甚至出现粗糙、脱屑、皲裂等损害，所以说，秋节皮肤防护的重点是预防皮肤干燥。

4. 冬季

冬季，寒风凛冽，毛孔、汗腺闭塞，皮肤血流缓慢，新陈代谢减慢，皮肤常发生干燥、瘙痒，甚至冻疮，故冬季皮肤防护重点是防寒护肤。

因皮肤在四季中有不同的变化，所以我们要结合自己的皮肤特点与四季气候变化特点，合理应用各种化妆品。

(六) 化妆品如何护肤

我们知道表皮的最外层为角质层，当角质层中的水分保持量在 25% 左右的时候，皮肤就会产生湿润感，使皮肤光泽且富有弹性，是最理想的状态，若水分在 10% 以下时皮肤干燥，甚则皮肤会出现皲裂现象。皮肤中的脂质成分是控制皮肤水分挥发的防御层，当皮脂分泌减少时，皮肤就会出现干燥状态。适当地用一些护肤类化妆品，给皮肤增补必要的水分和油分就能使皮肤保持正常状态。

正常情况下，表皮上覆盖着一层皮脂膜，这皮脂膜是由皮脂和汗液混合在一起，以一种乳化了的乳脂形式来保护皮肤的，而皮脂膜不妨碍汗液和皮脂的分泌，也不妨碍皮肤的呼吸。所以说，在选用护肤类化妆品时，最根本的一条是要求不能妨碍人体皮肤的分泌、排泄及呼吸等生理作用，并且尽可能避免因过度干燥或油腻引起皮肤的损害，从而达到皮肤健美的目的。