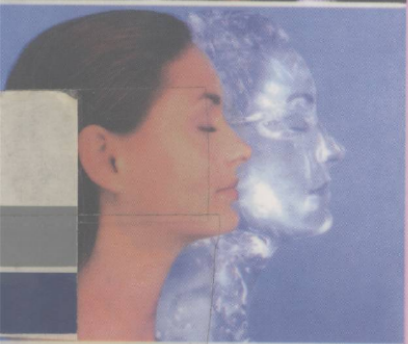


现代女性



美容与健美

李慧文 编著 华南理工大学出版社



TS974
30

现代女性 美容与健美

李慧文 编著



A0440887

华南理工大学出版社

·广州·

图书在版编目(CIP)数据

现代女性美容与健美/李慧文编著. —广州: 华南理工大学出版社, 1998. 11 (1999 重印)

ISBN 7-5623-1255-9

I. 现…

II. 李…

III. ①美容-化妆 ②美容-健美

IV. ①TS974 ②R62⑦

华南理工大学出版社出版发行

(广州五山 邮编 510640)

责任编辑: 周莉华

各地新华书店经销

广州市新光明印刷厂印装

开本: 850×1168 1/32 印张: 10.75 字数: 275 千

1999 年 5 月第 1 版 第 2 次印刷

印数: 5001—8000 册

定价: 20.00 元

目 录

第一篇 美容化妆指南

第一章 皮肤的美学	(3)
一、美容第一步——认识皮肤	(3)
二、分析你的皮肤	(8)
第二章 战胜美容大敌	(10)
一、黑 眼 圈	(10)
二、雀 斑	(11)
三、皱 纹	(14)
四、暗 疮	(17)
五、手毛和腋毛	(19)
第三章 有效护肤要诀	(22)
一、怎样洁面最彻底	(22)
二、需要磨砂吗	(28)
三、爽肤水和收缩水有何作用	(30)
四、如何做面膜	(32)
五、怎样按摩皮肤才有效	(35)
六、选择护肤品有何要诀	(43)
七、饮食能护肤	(45)

现代女性美容整形指南

第四章 四季皮肤护理	(52)
一、春季	(52)
二、夏季	(53)
三、秋季	(55)
四、冬季	(56)
第五章 画出动人姿采	(57)
一、化妆的基本装备	(57)
二、化妆的技巧	(61)
三、各种面形的化妆	(86)
第六章 创造整体美	(91)
一、秀发护理	(91)
二、适当运动	(93)
三、充足睡眠	(94)

第二篇 美容健美常识

第一章 美目常识	(99)
一、眉目传情话眼睛	(99)
二、眼睛的矫正	(106)
第二章 美鼻常识	(117)
一、鼻于容貌的重要性	(117)
二、鼻的理想标准	(122)
三、隆鼻的方法	(126)
第三章 美嘴常识	(130)
一、美丽的嘴唇	(130)

目 录

二、嘴唇与化妆·····	(135)
三、厚嘴唇与薄嘴唇·····	(136)
四、嘴唇的矫正与整形·····	(138)
第四章 美耳常识·····	(141)
一、耳朵美谈·····	(141)
二、耳朵的矫正·····	(144)
第五章 漂亮脸型的常识·····	(148)
一、脸型的理想标准·····	(148)
二、化妆与脸型·····	(152)
三、脸型的矫正·····	(154)
第六章 美肌常识·····	(158)
一、认识自己的肌肤·····	(158)
二、女性的护肤·····	(160)
三、女性的烦恼·····	(163)
第七章 美胸常识·····	(175)
一、女性胸部美谈·····	(175)
二、对胸部错误的认识·····	(176)
三、乳房的形状与标准·····	(179)
四、乳房与乳罩·····	(182)
五、隆乳术与乳房矫正术·····	(184)
第八章 形成漂亮身材的常识·····	(188)
一、创造曲线玲珑的身材·····	(188)
二、女性丰满圆浑臀部·····	(196)

第三篇 美容整形问答

第一章 面部整形	(203)
一、割双眼皮·去除眼袋	(204)
二、隆鼻·移除鼻梁异常隆起	(212)
三、矫治招风耳·耳垂加大	(218)
四、丰唇·唇形修改	(220)
五、磨皮手术.....	(223)
六、丰颞·丰额·颧骨磨平.....	(227)
七、下巴整形·下颌骨磨平	(230)
八、拉皮手术.....	(232)
第二章 减肥瘦身	(247)
一、抽脂术.....	(248)
二、减肥.....	(256)
三、腹部整形.....	(263)
第三章 胸部整形	(269)
一、隆 乳.....	(270)
二、乳头凹陷·乳房缩减术·乳房固定术.....	(292)
三、乳房重建·乳晕缩小·漂白	(296)
第四章 先天性畸形	(302)
一、兔唇·顎裂	(303)
二、痣·多指症·小耳症.....	(308)
三、血管瘤·斜颈症	(311)
第五章 疤痕修整·处女膜整形·植发	(316)

目 录

一、疤痕修整·纹眉修改·烫睫毛·····	(316)
二、处女膜整形·阴道整形·····	(322)
三、狐臭·秃头·····	(323)
四、小针美容·····	(327)
第六章 整形外科面面观·····	(329)
一、整形外科史·····	(329)
二、国内整形外科现况·····	(331)
三、美容师不是医生·····	(332)
四、整形患者须知·····	(333)



第一篇 美容化妆指南

第一章 皮肤的美学

一、美容第一步——认识皮肤

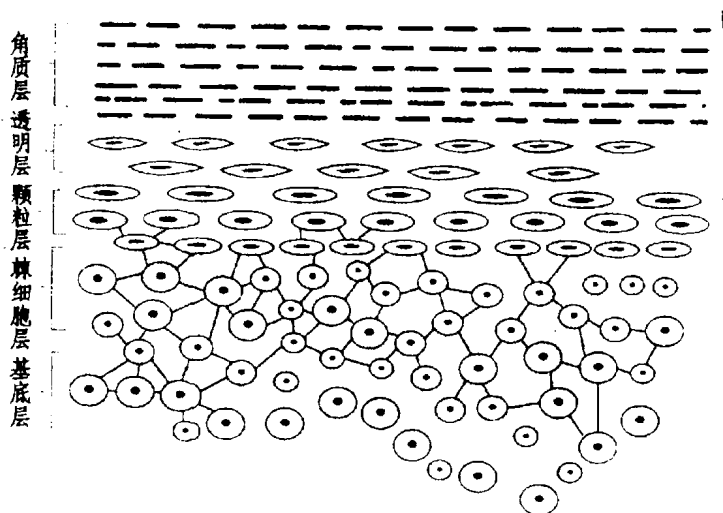
虽然很多女士每天都在皮肤上涂抹面霜，她们对于皮肤的认识，往往却很肤浅，甚至是一窍不通的。有些女士，甚至连自己皮肤属于哪类性质也全然不知，所有护肤品和化妆品都任由化妆小姐给她们包办，很多时买回来后才发觉完全不适合自己，平白浪费了大量金钱，也损害了皮肤。诚然，要适当地保护我们的皮肤，必须从认识皮肤开始。

皮肤是人体最大的器官，覆盖着整个身体。由于皮肤直接接触外界各式各样的物质，所以会受阳光、温度变化、尘埃，以及其他常接触的物质影响。

皮肤的厚度平均为1.4毫米，不同的部位厚度又各异。眼睛周围和嘴唇的皮肤最薄，手掌和脚掌则最厚。皮肤的重量相当大，约为体重的16%。皮肤具有弹性及抵抗力，能起保护身体的作用。在正常的情况下，新陈代谢令皮肤不断

地更生。

皮肤基本上分为三个不同的层面，由外至内分别为表皮、真皮和皮下组织。



表皮结构

1. 表皮

表皮是皮肤最外面的一层，也是人体最薄的保护层。这皮层内没有血管，但有很多神经末梢，平均厚度为0.7至2毫米。它在人体不同部位受持续的压力，可以加强皮肤的厚度。

表皮层是由五层细胞组织而成的，由外至内的排列为角质层、透明层、颗粒层、棘细胞层和基底层。

第一篇 美容化妆指南

角质层是最薄的皮层，是没有生命的坏死细胞，俗称死皮。它有防水、预防皮肤破裂的作用，并且能避免细菌渗入。

透明层的作用是控制水分进入皮肤。

颗粒层由一至两层细胞组成，内含有角质层透明质颗粒，可反射光线，令皮肤具有白皙的外观。

棘细胞层和基底层称为种子层。这里分裂出细胞，接连不断地向皮肤外层推移，最后，从角质层的表面脱落，此种现象称为角质化或脱屑。

棘细胞层是表皮中最厚的一层。这层细胞的间隙明显，当中有淋巴液流动，以供给皮肤营养。

基底层是由圆柱状的细胞排列而成的。部分细胞含有黑色素，除了能决定皮肤颜色外，更可以保护皮肤对抗紫外线的伤害。

总的来说，表皮的各层细胞组织均有特别的功能：细胞在基底层繁殖，在棘细胞层生长，在颗粒层开始退化，在透明层吸收，在角质层形成保护膜，然后脱落，整个表皮细胞更替过程共需 21 至 28 天。

2. 真皮

这皮层有着无数的毛细血管、汗腺、皮脂腺、神经末梢、毛囊、弹性纤维等，并含有皮肤组织中 60% 的水分。由于真皮层几乎没有再生功能，因此如果受损伤，祸及至真皮便会留下疤痕。

真皮能使皮肤具有弹性和伸缩性。它由乳头层、乳头下层和网状层组成。

乳头层连接着表皮，是含水分最多的部分，而且毛细血管发达，有输送养分和氧气到表皮的作用。

乳头下层的作用，主要是连络乳头层的毛细血管和网状层的动脉、静脉的管道。

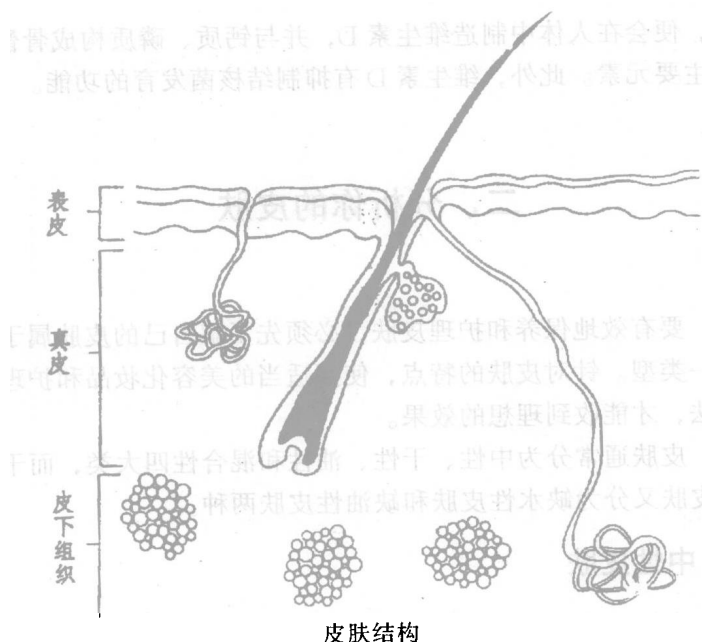
网状层主要由胶原纤维、弹力纤维和格子纤维组成，是各种纤维的中枢所在，它能缓和来自体外的刺激，同时也决定了皮肤的弹性。

随着年龄的增长，乳头层会因萎缩而变平，乳头层和乳头下层水分失去，结缔组织失去弹性，所以会形成皱纹。

3. 皮下结构

这皮层在真皮之下，位于肌肉与骨骼之间。它由疏松结缔组织及大量脂肪构成，故又称为皮下脂肪组织。其厚薄因年龄、健康、性别及身体部位不同而有异。女性的皮下脂肪又较男性为多。

皮下脂肪起着缓冲的作用，可保护骨骼和肌肉，使之不容易受到伤害，同时也可防止热量流失和保持体温。



4. 皮肤的功能

保护身体：皮肤能够防御外界的各种损害，例如细菌的侵入，保护内部器官、血管、神经和肌肉。

调节体温：在不同的气候环境中，皮肤起了调节体温的作用。

呼吸作用：皮肤的呼吸功能相当于肺呼吸量的1%。它可吸收氧气，排出二氧化碳。

净化作用：皮肤能排出汗液、尿酸、皮脂等，可排除体内毒素。

吸收作用：皮肤的吸收功用有限，但它吸收了紫外光

后，便会在人体中制造维生素 D，并与钙质、磷质构成骨骼的主要元素。此外，维生素 D 有抑制结核菌发育的功能。

二、分析你的皮肤

要有效地保养和护理皮肤，必须先了解自己的皮肤属于哪一类型。针对皮肤的特点，使用适当的美容化妆品和护理方法，才能收到理想的效果。

皮肤通常分为中性、干性、油性和混合性四大类，而干性皮肤又分为缺水性皮肤和缺油性皮肤两种。

1. 中性皮肤

中性皮肤有一组良好的皮下脂肪组织和正规的细胞增长率，组织紧密、平滑，不干也不油，用手触之觉得幼嫩富有弹性，厚薄适中。通常见于发育前的少女，是最健康和理想的皮肤类型。

2. 干性皮肤

干性皮肤透明细微，但敏感、有皱纹、很容易起红斑和血管破裂。由于缺乏油分和水分，用手触摸会觉得其粗糙、干燥，但毛孔幼细。此类型皮肤又可分为缺水性皮肤和缺油性皮肤。

缺水性皮肤：由于水分严重缺乏，皮肤显得绷紧。而缺水性皮肤又可分两种类型：一种是细微组织性皮肤，它的毛

细血管和皱纹明显，十分敏感；另一种是极厚组织皮肤，它的肤色苍黄，毛孔粗大且粗糙。

缺油性皮肤：皮肤绷紧，局部过于油腻，部分则可能干燥。通常眼部及嘴角会出现皱纹。

3. 油性皮肤

由于油脂分泌旺盛，属于油性皮肤者的额、鼻翼、下颌都有油光，而且毛孔粗大，易有黑头、青春痘。皮肤厚且硬，粗糙而欠和谐，呈现不平衡组织，有油质感。这类皮肤常见于发育前期和发育期的青少年。

4. 混合性皮肤

80%的女性都拥有混合性皮肤，其特点在于鼻和额、下颌（俗称T字位）是油性，面上其余皮肤呈现干性（其中以眼四周及颈部最明显）或中性。

总的来说，中性皮肤最理想。皮肤的好坏与家庭遗传和种族有极大的关系，又与年龄、营养的吸收、饮食习惯、疾病，以及月经期、妊娠期的影响有关，但只要你懂得正确的调理，定能拥有健康的肌肤。