

BAI KE SHI JIE ZHI SHI CONG SHU

百科世界知识丛书

科学素质教育文库

第六辑



19

得体的美容



广州出版社

KE XUE SU ZHI SHI CONG SHU

科学素质教育文库：

百科世界知识丛书·第六辑

19

得体的美容

柯焕德 主编

崔红 编著

广 州 出 版 社

奥新登字 16 号

责任编辑 辛 子

责任校对 容晓风

封面设计 一点工作室

书 名 百科世界知识丛书(第六辑)

编 者 柯焕德主编

出版发行 广州出版社(广州市人民中路同乐路 10 号 邮编:510121)

经 销 各地新华书店

印 刷 北京海德印务有限公司

规 格 787 × 1092 毫米 32 开本 82.5 印张

字 数 1396 千字

版 次 1997 年 11 月第 1 版

印 次 2004 年 9 月第 2 次

印 数 20001—30000 册

书 号 ISBN7 - 80592 - 710 - 3/G·134

定 价 163.00 元

前 言

爱美之心，人皆有之。爱美是每一个人的天性，对美的追求是人类的本能，是无可非议的。美能增强人的自信心，对美的感受，可以使人奋发向上、愉快高效、身心健康。它反映了人们热爱生活的精神风貌。美，令人神往，令人陶醉！

一般说来，美由两方面组成，即内在美和外表美，由于外表美更容易引人注目，所以，不少人会热衷于各种形式的美容与化妆方法，通过美容来美化生活，展现自我，使人更加自信。同时，化妆还可以给单调乏味的日常生活增添一点梦境和诗意。因而，美容化妆成为许多人生活中不可缺少的组成部分。

也许，每个人都希望自己有一副姣美的容颜，其实每个人的外表都不是十全十美的，有优点，也有缺点，未经修饰打扮的外貌会告诉别人很多东西，特别是脸部。只有极少数幸运的人能以其天然真面目坦然地与世人相对。因此，如何掩饰缺点，而最大限度地表现自

己的优点,就成为人们关注的问题。

那么,该怎样扬长避短,散发出您自己的魅力呢?

随着人们生活水平的提高和生活节奏的加快,人们对美的追求更加迫切,更加需要美的知识。为了使人人都有一副姣美的容貌,健美的肌肤,青春常驻,这本《美容与化妆》一书,就介绍这方面的知识,奉献给广大的美容爱好者。

本书以普及的方式,浅而易懂的语言,介绍了护肤的一般知识,从皮肤的保养和修饰,皮肤衰老的预防及护理,各种不同的护肤美容方法,到如何进行化妆及各种化妆技巧,不同场合、不同季节的化妆方式等。本书通俗实用,融知识性、实用性、趣味性于一体,适合不同年龄、不同职业、不同个性的美容爱好者,以丰富人们的美容知识,从而提高美容化妆水平,提高生活质量。有了高品质的肌肤,掌握了美容的知识、方法,把握好美容的时机,就能达到令人满意的美容效果。然而,从根本上来说,保持年轻的秘诀是永远保持健康的体魄和愉快的心情。

目 录

一、皮肤的构造、性质、测定.....	(1)
1. 皮肤的主要结构	(1)
2. 皮肤的重要功能	(3)
3. 皮肤的类型	(4)
4. 皮肤类型的鉴别	(6)
5. 女性皮肤特点	(8)
二、皮肤的保养.....	(9)
1. 皮肤保养的一般方法	(9)
2. 四季怎样保养皮肤	(12)
三、皮肤衰老预防与皮肤护理	(17)
1. 形成皱纹的原因与预防	(17)
2. 怎样消除皱纹	(18)
3. 怎样清洗脸部皮肤	(19)
4. 怎样用面膜护肤	(20)
5. 怎样用蒸汽浴面美容	(22)
6. 怎样进行面部按摩护肤	(24)

四、怎样使肌肤更光滑细腻…………… (27)

1. 注意皮肤的保湿…………… (27)
2. 愉快的心情使肌肤美丽…………… (28)
3. 怎样防止皮肤毛孔粗大…………… (29)
4. 保持皮肤年轻的秘诀…………… (30)
5. 美化皮肤的营养食品…………… (30)
6. 怎样用柠檬美容…………… (32)
7. 怎样用蜂蜜美容…………… (33)
8. 怎样用酸奶美容…………… (34)
9. 怎样用人参美容…………… (35)
10. 怎样用银耳美容…………… (36)
11. 怎样用丝瓜美容…………… (37)
12. 怎样用黄瓜美容…………… (37)
13. 怎样用西红柿美容…………… (38)
14. 怎样用珍珠美容…………… (39)
15. 避免下巴松弛的运动操…………… (40)
16. 怎样才有一双美丽的手…………… (40)

五、缺陷皮肤的防治…………… (43)

1. 如何防治痤疮…………… (43)
2. 如何防治雀斑…………… (44)
3. 如何防治黑眼圈…………… (45)

六、美容化妆…………… (47)

1. 什么是化妆美容…………… (47)

2. 美容化妆的原则	(48)
3. 怎样才能化好妆	(50)
4. 常用的化妆品种类	(50)
5. 常用化妆的工具、材料选择	(54)
6. 应怎样选择化妆品	(56)
7. 化妆的基本程序	(57)
8. 化妆应注意哪些问题	(59)
9. 美容化妆禁忌	(60)
10. 男女化妆品不能混用	(62)
11. 怎样进行面部化妆	(63)
12. 如何选择粉底	(69)
13. 怎样巧抹颊红	(71)
14. 什么是标准眉型	(74)
15. 常见的眉型及如何修饰	(75)
16. 画眉的技巧	(78)
17. 如何晕染眼影	(78)
18. 怎样画眼线	(79)
19. 不同眼型矫正法	(81)
20. 如何化妆鼻子	(83)
21. 常见的鼻型与修饰法	(84)
22. 如何给嘴唇化妆	(85)
23. 怎样画唇线	(86)
24. 不同唇型及修饰方法	(87)

25. 男子嘴唇修饰法	(89)
26. 怎样护唇(护唇八法)	(90)
27. 耳部怎样化妆	(91)
28. 颈部怎样化妆	(92)
29. 怎样化春妆	(92)
30. 怎样化夏妆	(93)
31. 怎样化秋妆	(95)
32. 怎样化冬妆	(96)
33. 如何化淡妆	(97)
34. 如何化浓妆	(97)
35. 怎样化约会妆	(98)
36. 怎样化舞会妆	(100)
37. 怎样化宴会妆	(101)
38. 怎样化休假妆	(102)
39. 怎样化少女妆	(103)
40. 女大学生妆	(104)
41. 职业女性妆	(105)
42. 男子社交活动妆	(106)
43. 单点化妆法	(107)
44. 五分钟化妆法	(108)
45. 十分钟化妆法	(108)

一、皮肤的构造、性质、测定

1. 皮肤的主要结构

皮肤,被形容为“包住身体的一件外衣”,用以阻挡来自外来世界的有害影响。皮肤,实际上也是人体中极重要的器官,它扮演着结合内分泌腺的角色,所以无论在哪个阶段的年龄,皮肤皆成为人类注意的焦点。医生、香水制造商、美容美发工作者等,尤其具有爱美天性的女性,都希望皮肤保持青春活力,展现出吸引人和年轻的外表。

正常皮肤的颜色因色素的含量,血管的变化,表皮的厚度不同而有所差异。较好的肤色应表现为皮肤嫩薄、透明感强、血管充盈,表皮层含黑色素外,呈粉白面容。

美容化妆主要是完善和修饰皮肤的外观。因此,了解皮肤的生理结构非常重要。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 平方米~2.0 平方米,厚度在 0.5 毫米~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,厚度不越过2毫米。最浅层为角化层,能耐一定磨擦和防止细菌感染;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,它的分布和多少,决定了皮肤的颜色,并对皮下组织有保护作用,避免紫外线损伤深层的组织。

②真皮

位于表皮和皮下组织之间。

真皮由胶原纤维、弹力纤维、网状纤维等结缔组织所组成,其中胶原纤维占90%。此外还有基质及细胞成分。按部位深浅,又分为乳头层和网状层。前者为表皮呈乳头状相嵌连,含有丰富的毛细血管网和神经末梢;网状位于乳头层下,有密集粗大的纤维束,故有较大的弹性和抗拉力。

③皮下组织

位于真皮下方,有大量的脂肪细胞散布,为疏散的结缔组织纤维网分成小叶状,也称为皮下脂肪,极富弹性。它的厚度与年龄、性别和健康有着不同(女性比男性厚),皮下组织含有较大的血管、淋巴管、神经、毛囊、汗腺等,皮下组织与真皮没有明显的分界,在它下面就是肌膜等组织。

2. 皮肤的重要功能

皮肤的重要功能,有以下几个方面:

① 保护功能

皮肤像一张不透水的韧膜,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,它可以阻止外部细菌侵入人体。皮下脂肪可以起到软垫作用,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。

② 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,汗腺分泌减少停止,热的消耗也随之减少,体温也可保持恒定。

③ 吸收营养

皮肤可以吸收一定的营养物质,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,常加入能为皮肤吸收的各种营养物质。

④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。

⑤排泄功能

皮肤上有汗腺和皮脂腺,汗腺的功能类似肾脏,可排泄水分、盐分和体内的代谢废物。皮脂腺分泌皮脂,皮脂中脂酸具有杀菌作用。一个人有毛孔几百万个,在凉爽的天气下,健康的成人每天排出的汗液是 $1/4$ 升;若在烈日酷暑时劳动,汗液可以成倍增加。高温作业时排汗可达 2 公斤/小时。人体出汗最多的部位是手、脚、面部、腋窝。

3. 皮肤的类型

一般来说,皮肤可分为干性、油性、中性、混合性及过敏性五种类型。了解自己的皮肤性质,是保护好皮肤和进行美容化妆的第一步。

①干性皮肤

此类皮肤细腻而较薄,毛孔不明显,油脂分泌少而不均匀,比较干燥。自觉皮肤有绷紧发胀、无光泽,若经风吹或日晒后则皮肤出现潮红、灼痛,容易老化,易起皱纹。缺乏柔软的滑性,对环境适应能力差,附着力强,不易掉妆。

②油性皮肤

此类皮肤粗厚,毛孔较明显或粗大,由于油脂分泌多,看起来显得油腻光亮,皮肤纹理粗糙。此类皮肤较能经受外界刺激,不易老化。但分泌物易堆积在表皮,易被细菌感染,易长粉刺和小疙瘩,化妆后易脱落,气孔易阻塞引起毛囊炎和疖。

③中性皮肤

此类皮肤平滑细腻、有光泽,表面不粗不粘、油性适中,外观红润、光滑,富有弹性。若受外界刺激不易起皱纹。中性皮肤水分和皮脂适中,是理想的皮肤,一般以发育期少女为多见。容易受季节影响,冬季趋于干性,夏季却趋于油性,对外界刺激不太敏感,化妆后不因出汗流泪而冲掉。

④混合性皮肤

此类皮肤同时存在干性和油性性质的皮肤。一般

表现为前额、鼻翼、颞部等处的毛孔较粗大,油脂分泌较多,其他部位皮肤表现较为干燥。具混合性皮肤的人很普遍,80%的女性都是这一类。

⑤过敏性皮肤

此类皮肤细腻白嫩,皮脂分泌少,较干燥,最易引起过敏,对冷热刺激敏感性强,受太阳照晒后可出现红斑。若饮酒食用海腥等刺激性食物,易出现过敏性斑丘疹,使用化妆品可引起皮肤红肿、痒、出现丘疹等过敏现象,甚至香水都会引起皮肤不适。应慎用化妆品。

4. 皮肤类型的鉴别

如何知道自己的皮肤属何类型呢?测定的方法有以下几种:

①目测法

干性皮肤:皮薄干燥无光泽,油脂分泌少,手感粗糙,天冷时更甚,附着力强,不易掉妆,易产生皱纹。

油性皮肤:皮脂分泌旺盛,皮肤有光泽,毛孔粗大,不易起皱,常发生痤疮,化妆后易脱落,年轻人居多。

中性皮肤:皮肤红润、光滑、肤质不粗不细,冬感干爽,夏感润滑。化妆后不易因出汗流泪而冲掉。

②清洗法

干性皮肤:洗脸后 40 分钟绷紧感消失。

油性皮肤:洗脸后 20 分钟绷紧感消失。

中性皮肤:洗脸后 30 分钟绷紧感消失。

③触摸法

早晨用手轻摸鼻翼两侧和两颊。

干性皮肤:手触之感到脸绷得紧,粗糙。

油性皮肤:手触之有油腻感。

中性皮肤:手触之感觉润滑而又不油腻。

④分泌值法

干性皮肤:PH 值为 7.0 或 7.0 以上;

油性皮肤:PH 值为 4.0 或 4.0 以下;

中性皮肤:PH 值为 4.0~7.0。

⑤贴敷试验法

将化妆品涂敷皮肤上(一般涂敷在前臂屈侧),观察 1 天~2 天看有无反应,如果局部皮肤出现红斑或丘疹,即为过敏试验阳性,如果局部红肿,伴有水疮或糜烂,即为强阳性。

皮肤性质的测定不是一劳永逸的。因为皮肤会随着年龄的变化而变化;同时,季节的变化对皮肤也有影响,所以,一定要根据实际情况来判断自己的皮肤性质。

5. 女性皮肤特点

女性皮肤最美的时期为 15 岁 ~ 25 岁, 20 岁为最佳期。这是激素分泌所致。这时的女性, 皮下脂肪发达, 肌肤变得润滑光泽、有弹性, 所以显出了婀娜多姿的女性韵味。然而, 女性激素分泌量会随着年龄的增长而递减, 到了 40 岁以后就越来越少。而男性的刺激分泌一直到老年变化都不大, 这也是男性皮肤不易衰老的原因。

当年龄超过 24 岁时, 皮肤就会越变越薄, 弹性纤维渐减少, 血液循环不佳, 新陈代谢也开始衰退, 容易出现褐斑、皱纹。这也是最需要护理的皮肤。此时只有好好地照顾皮肤, 才能延缓皮肤衰老。