

美容护肤妙法

张曼华主编

重庆出版社



美容护肤妙法

张曼华主编

张曼华 许德清 彭兴柏 陈惠霞 编著

重庆出版社

责任编辑 罗 敏

封面设计 彭 广

技术设计 费晓瑜

张曼华 主编

美容护肤妙法

重庆出版社出版、发行（重庆长江二路205号）

新华书店经销 重庆新华印刷厂印刷

*

开本787×1092 1/32 印张 5.5 插页 4 字数106千

1991年3月第一版 1991年3月第一版第一次印刷

印数：1—10,000

*

ISBN 7-5366-1491-8/R·90

定价：2.60元

纹眼线配
佩带饰物



侧面



正面



手术后



手术前

纹眉

单眼皮改双眼皮手术后





化妆后



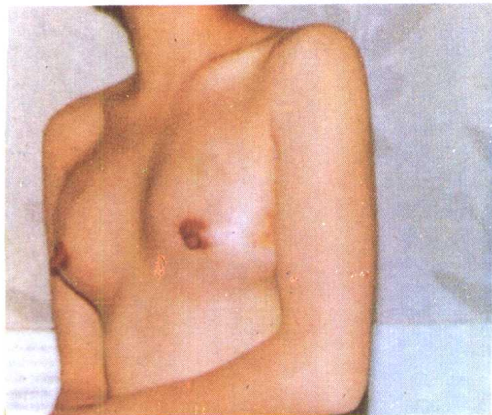
化妆前

淡妆

本书主编为一姑娘进行眉型设计



隆胸



手术后



手术前

手术后



手术前



隆鼻

BA124/07

水

前

言

平

随着生活水平的提高，更多的人希望了解皮肤与健美之间的关系。人，总是爱美的！

美的首要条件是健康，身体健康乃美容之本。健康而自然的美，才是真正的美；只有通过保健，才能获得持久自然的美。化妆，是在健美的基础上锦上添花；化妆必须得法，否则弄巧成拙，反而伤害了皮肤，加速皮肤的老化。

为此，本书首先介绍了必需的皮肤保健知识，然后奉献最新的美容、整容方法。

中西结合，临床验证，既新颖又实用，是本书的特点。读者如能付之实践，持之以恒，定能获得持久的健美！

❖❖

目

录

❖❖

一、女子保健与美容.....(1)

(一) 女性魅力的新观念(1)

(二) 风度与美容(2)

(三) 青年美的体现(5)

(四) 月经与青春期保健(6)

(五) 运动与女子健美(8)

(六) 新款首饰与选择(10)

二、医药、食品与美容.....(13)

(一) 少女健美要素(13)

(二) 中医中药与美容(15)

(三) 维生素与健美(16)

(四) 食品与健美(17)

(五) 保持体型的秘诀(18)

(六) 肥胖是健美的大忌(20)

三、皮肤保健与美容.....(26)

(一) 皮肤是一面镜子(27)

(二) 皮肤的类型(28)

(三) 皮肤色素的由来(29)

(四) 皮肤的老化(33)

(五) 青春期皮肤保健	(34)
(六) 沐浴与皮肤保健	(38)

四、影响美容常见

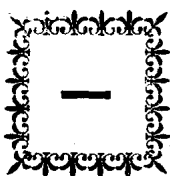
皮肤病的防治	(45)
(一) 痤疮	(45)
(二) 雀斑	(48)
(三) 黄褐斑	(51)
(四) 色素痣	(53)
(五) 酒渣鼻	(54)
(六) 毛囊虫皮炎	(57)
(七) 皮脂溢出症	(59)
(八) 脂溢性皮炎	(60)
(九) 汗腺瘤	(62)
(十) 粟丘疹	(63)
(十一) 多汗症	(63)
(十二) 臭汗症与腋臭	(65)
(十三) 汗斑	(67)
(十四) 瘢痕疙瘩	(68)
(十五) 白癜风	(69)
(十六) 口周皮炎	(70)
(十七) 化妆品皮炎	(71)
(十八) 多毛症	(73)

五、头发保健与	
常见病防治	(74)
(一) 毛发的生长与脱落	(74)
(二) 头发的清洁与保护	(76)
(三) 头发的类型与洗护发剂的选择	(78)
(四) 常见的斑秃	(80)
(五) 难以奏效的脂秃	(82)
(六) 白发的防治	(84)
(七) 烫发与染发	(84)
六、手、指甲的健美	
与疾病防治	(88)
(一) 指甲的生长	(88)
(二) 手与指甲的保护	(90)
(三) 灰指甲	(91)
七、化妆品与	
美容、保健	(93)
(一) 化妆品的种类及其功能	(93)
(二) 化妆品对人体的影响	(119)
(三) 怎样选用化妆品	(124)
(四) 使用化妆品的注意事项	(126)
八、面部美容与保健	(130)

- (一) 怎样保养容颜.....(130)
- (二) 面部按摩与手法.....(135)
- (三) 面膜、倒模与美容.....(139)

九、美容技术简介(146)

- (一) 化妆技巧.....(146)
- (二) 纹眉技术与眉型设计.....(152)
- (三) 眼的美容术.....(155)
- (四) 隆鼻术.....(159)
- (五) 耳垂穿孔术.....(161)
- (六) 除皱术.....(162)
- (七) 激光美容.....(162)
- (八) 冷冻美容.....(163)
- (九) 磨削术.....(166)
- (十) 减肥术.....(167)
- (十一) 隆胸术.....(169)



女子保健与美容



(一) 女性魅力的新观念

人应该有美的心灵，美的品德、美的行为，美的风度和容貌。心灵美，外表也美，才完美。

魅力，从词义上说，是指吸引人的力量。人的魅力有内在、外在之分。内在的魅力指思想、品德、情操和气质的美，以及它的外部表现——风度的美；外在的魅力即是人体美和服饰美。就女性魅力而言，不同时代、不同区域、不同阶层的认识是有很大差异的。

当代女性的魅力是追求高层次的完美，这种完美表现为内在美和外在美的统一，心灵美与形体美的统一，装饰美与自然美的统一。一个容貌美、衣着时髦的姑娘，如果思想境界低

下，品质恶劣，气质很差，言谈粗俗，提笔别字连篇，一问摇头三不知，那她就如同一束没有生命的塑料花。一个人没有崇高的内心世界，没有知识便显得浅薄无聊，缺乏教养就会变得庸俗不堪，哪有魅力可言？一个女子容貌、体型的美，是一种宝贵的自然禀赋，然而在芸芸的女流中，这毕竟是少数。请记住，只有当一个人对美好、崇高的目标进行不断的追求，又具有渊博的知识与良好的教养时，方能聪明而富有才华；才能具有非凡的气质和优雅的风度；才能具有真正的内在美；也才能保持永久的魅力。

(二) 风度与美容

由于时代的发展，当今社会的交往日益频繁。在人际交往中，风度益显重要。

风度，是衡量一个人的内在美和外在美的尺度，它能增强人的活力与韵味。

在待人接物中应该做到：

1. 充满自信的仪态：对自己的能力、学识、所进行的工作，都应充满自信。在自信状态下行动，才会受到别人的信任。所谓“自信则人信之”。“认识自己的长处，发挥自己的长处，让对方知道你一定会成功。”

2. 保持轻松的微笑：面容是一个人内心的镜子，应当始终保持快乐的面容。会心的微笑能增进友情。

3. 冷静观察周围事物的态度：“静静地回答，赶走愤怒”，这句名言在人际交往中起着重要的作用。用理智驱散敌意，远离是非，控制自己也能控制对方的情绪。遇事应该用冷静的态度、温和的声音、以理服人。

4. 关心别人、关心对方：要能为别人着想，才会使别人感到你的心里有他。当然，他也会由衷地喜欢你，互相表示友好，同心协力地共事或合作。

5. 树立自己良好的形象：优雅的仪态，良好的风度举止，谈吐风趣、幽默，才能富于魅力，展现在别人面前的是一个充实而又有文化素养的人。

6. 适当地反映自己：包括自己的态度与愿望。

7. 倾听：善于倾听是谈话成功的秘诀之一。这不仅是对说话人的尊重，且有利于沟通彼此之间的思想感情。倾听别人意见，会被认为是一种能克制自己、谦虚、性格温和的表现。这样做，也许起初不大引人注目，但终会赢得人们的尊敬。

8. 向别人学习：交谈中要注意谦虚、谨慎，重视对方的意见，真诚请教，取长补短，交流信息。知识是取得成功的要诀之一。

9. 学会说感谢：感谢可以使人的能源开放，并进一步得到发挥。得到诚意的感谢和称赞，谁都会感到情绪高昂愉快。

10. 暗示：“我们冷静地来假设，如果我们作了暗示，对方就能做出我们希望的事，这会成为强劲无比的武器”。也即让别人由衷高兴地去做我们所希望的事。

现在，着重谈谈怎样才能培养良好的风度。

风度是一种综合性的概念，泛指人的言谈、举止、态度和作风，它是思想感情和气质的外在流露，是一个人外部现象的重要组成部分。什么样的风度才算美呢？没有统一的标准和固定的规范，因为人的思想、气质是多种多样的。有的人性格开朗，气质聪慧，风度则是潇洒大方；有的人性格直率、气质粗犷，风度则是豪爽雄壮；有的人性格温柔，气质恬静，风度则是秀丽端庄……。不管是哪种风度，举止文明、作风正派、待人平等，都是大家所公认的值得提倡的美好风度。那么，怎样才能具有美好的风度呢？

1. 风度美贵在自然，它是内心美的自然流露，而不是装模作样，附庸风雅。

2. 风度美来自宽阔坦荡的胸怀，表里如一的言行，质朴敦厚的气质，光明磊落的行为，无私无畏的心底，严肃慎重的态度。

3. 要刻苦学习与工作，使自己具有广博的知识，较高的文化教养和艺术素养。

人们崇尚当代的时髦，这表现了人类对美的追求。然而，在很多时候，时髦并不等于美。不少女性在穿戴方面热衷于模仿，殊不知，有明显模仿痕迹的打扮，是令人乏味的；但过于追求夸张和奇特，同样会失去美的效果。

(三)青年美的体现

1. 要体现造型美：造型主要是指衣服的款式设计、恰如其分、体态端庄。时装的款式千姿百态，变化无穷，但总的意图是显示人体的美，或者通过款式的设计来弥补人体的某些不足之处，例如比例不匀称的人，可通过设计使人体达到接近匀称；在弥补体型缺陷时，服装上线条的应用和处理至关重要。胖型者适当增加竖线条，看起来显得挺拔俊秀些；瘦型者适当增加横线条，可显得强壮健美些。总之，在时装设计中，常运用剪裁技巧和选择相宜的图纹面料，以突出人体线条美，达到增添青年人的魅力。

2. 要显示仪容美：人们的外貌，反映仪容，多天生就，似乎无法改变。但是作为外貌组成部分的皮肤和毛发，往往给人一个强烈的印象，是人体外在美的一个重要组成部分。要给人以美好的印象，首先就是要整洁。整是整齐不乱，洁是清洁，二者缺一不可，这样会给人以容光焕发、精神振奋的印象。其次是自然、大方而得体，要记住“自然总是美好的”这句名言。只要我们善于审美，注意鉴别，整洁而自然，翩翩的风度，美好的仪容，能使年轻人增添美的内涵。

3. 要突出色彩美：青年人的服装色彩，力戒颜色堆砌、零乱、繁杂。不要以为越华丽越美，越鲜艳越漂亮。须知高彩度的强烈对比与日常生活环境是不协调的。