



《现代家庭学》丛书

美容健美

礼仪

孙晓梅
张慧



中国妇女管理干部学院
北京大学哲学系
组编



《现代家庭学》丛书编辑委员会

主 编：施德福 徐 明

编 委：（以姓氏笔划为序）：

邓仲华 叶 朗 陈占安 陈佑兰

施德福 徐 明 贾秀总 魏英敏

前 言

家庭是社会的细胞，人们天天都生活在各自的家庭中。就这方面说，这套丛书所探讨的，是人们所熟悉的问题。

然而，熟悉的东西，并不一定就是已经正确理解了的东西。比如：

家庭最初是怎样产生的？家庭的现状怎样？未来的家庭将会如何发展？我国现阶段的家庭与历史上的家庭有何联系和区别？应当怎样看待历史上和国外的家庭生活等等，大概就不是人人都能说清楚的问题。

建立一个健康、文明、幸福的家庭，是人们的共同愿望。但在生活实践中，为什么许多人做到了，也有不少人未能做到？怎样才能使自己的美好愿望变为客观现实？人们也未必都能做出正确的回答。

家庭作为社会的细胞，与国家、民族以至人类社会的兴衰都有着密切的关系。我国古代就有“修身、齐家、治国、平天下”的见解；最近联合国大会又通过决议，宣布1994年为“家庭年”，表明家庭问题已成为全球性的问题。作为生活在社会主义中国的人们，怎样才能使自己的家庭有利于促进国家的富强、民族的振兴、社会的进步，以致对人类作出较大的贡献呢？这也并不是人人都已正确认识 and 对待的问题。

毛泽东同志曾经说过，“感觉到了的东西，我们不能立刻理解它，只有理解了的东西才能更深刻地感觉它。”我们组织编写这套丛书的动因，是希望通过对有关问题的探讨，能够对人们正确理解和处理家庭问题有所帮助和裨益。

这套丛书共有《现代家庭学概论》、《家庭教育》、《家庭心理学》、《家庭经济管理》、《家庭伦理与法律常识》、《家庭艺术欣赏》、《服装与室内装饰》、《美容健美礼仪》、《家庭卫生保健》、《家庭膳食学》等十个分册，定名《现代家庭学》丛书。在内容上，力求做到具有与书名相吻合的特点。

一是要有现时代的特点。我国还是一个发展中的国家，目前正处于社会主义现代化建设和改革开放时期。探讨家庭问题也应从我国国情出发，立足于现实的历史环境。既要考虑到社会生活和家庭生活的发展趋势，避免固守“陈规”，也不能忽视现实条件，片面追求“超前”；既要吸取历史上和国外家庭生活方式中进步的、积极的因素，也要批判其中落后的、腐朽的东西。

二是要有“家庭学”的特点。家庭生活与社会生活是密切相关的，因而必然具有共性；但是两者又有区别，因而具有个性。作为“家庭学”的丛书，其内容应具有自己的特色，要注重家庭的实用性、可行性。比如，讲家庭教育学应有别于学校教育和社会教育；讲家庭室内装饰应有别于楼、堂、馆、所等公共场所的室内装饰；讲家庭膳食也应有别于酒楼、饭店的膳食等等。

三是要有可读性。这套丛书虽然也有理论性的论述（如《现代家庭学概论》等），但总的说来，它不是理论性的专

著，而是具有较强的应用性的作品。写作中，我们贯彻了以马克思主义的基本观点和方法为指导，力求做到深入浅出、通俗易懂，以适应不同文化层次读者的需要。有些分册还附有必要的插图。

这套丛书是由中国妇女管理干部学院和北京大学哲学系的部分教师协作编写的。在写作过程中，我们参阅了部分前人的有关论著和有关资料，同时也注重作出新的探索。

由于我们的水平有限，错误和疏漏之处在所难免，热忱欢迎读者和有关专家学者批评指正。

《现代家庭学》丛书编委会

1989年12月

封面设计：许 颖

《现代家庭学》丛书

- 现代家庭学概论
 - 服装与室内装饰
 - 美容 健美 礼仪
 - 家庭教育
 - 家庭伦理与法律常识
 - 家庭膳食
 - 家庭经济管理
 - 家庭卫生保健
 - 家庭心理
 - 家庭艺术欣赏
-

ISBN 7-301-01142-3/Z·029 定价：2.50 元



目 录

美 容

第一章 脸部化妆.....	(8)
第一节 化妆品的种类及识别.....	(3)
一 化妆品的种类.....	(3)
二 化妆工具.....	(6)
三 化妆品使用注意事项.....	(7)
四 有色化妆品的选用和辨别.....	(8)
第二节 脸型及化妆的程序.....	(8)
一 脸型.....	(8)
二 化淡妆的程序.....	(10)
第三节 上粉方法.....	(11)
一 粉底的种类.....	(11)
二 上粉注意事项.....	(12)
第四节 腮颊、嘴唇、鼻子的化妆方法.....	(13)
一 涂腮红.....	(13)
二 描口红.....	(14)
三 涂鼻影.....	(18)
第五节 眉毛、眼睛、睫毛的化妆方法.....	(19)
一 眉毛的修饰.....	(19)
二 眼睛的美化.....	(23)
三 睫毛的装扮.....	(31)

第二章 头发及手指的保养方法	(35)
第一节 头发的保养方法	(35)
一 头发的生理构造	(35)
二 头发的病态	(37)
三 科学洗头方法	(40)
四 头发的保养	(42)
五 食物美发	(45)
六 变化万千的发型	(46)
七 发型如何配脸型	(49)
八 发型的选择	(50)
第二节 手指的保养方法	(62)
一 保护双手	(62)
二 修饰指甲	(64)
第三章 皮肤的保养	(67)
第一节 认识皮肤	(67)
一 皮肤的构造	(67)
二 皮肤的性质	(68)
第二节 皮肤的清洁和营养	(71)
一 皮肤的清洁	(71)
二 皮肤的营养	(75)
第三节 皮肤需要刺激和运动	(78)
一 皮肤需要刺激	(78)
二 皮肤按摩运动	(81)
第四章 穿戴的艺术	(85)
第一节 首饰的佩戴	(85)

一	戒指和手镯的佩戴	(85)
二	项链和胸花的佩戴	(86)
三	耳环的佩戴	(87)
四	金首饰的选择与保护	(89)
第二节	饰物的穿戴	(90)
一	各种头巾的结法	(90)
二	西服领带及领花的结法	(95)
三	眼镜要配合容貌	(98)
四	其它装饰物的佩戴	(99)
第五章	各种条件下的美容	(103)
第一节	不同环境的化妆	(103)
一	工作妆	(103)
二	晨妆	(103)
三	晚妆	(104)
四	游览妆	(104)
五	社交妆	(105)
六	舞会妆	(105)
七	就寝妆	(107)
第二节	不同年龄的化妆	(107)
一	少女妆	(107)
二	新娘妆	(108)
三	遮纹妆	(108)
四	中年妆	(110)
第三节	不同季节的化妆	(111)
一	夏日妆	(111)
二	冬日妆	(113)
三	雨天妆	(114)

第四节 畸形的整容	114)
一 眼睛、眉毛的整容	(115)
二 面部、鼻子的整容	(116)
三 颈部、手的整容	(117)

健 美

第六章 健美运动的方法	(123)
-------------------	-------

第一节 对健美锻炼的认识	(123)
--------------------	-------

一 健美的标志	(123)
二 健美三要素	(124)
三 健美与体重	(125)
四 选择适当锻炼项目	(126)

第二节 几种健美运动	(127)
------------------	-------

一 肩部健美	(127)
二 胳膊健美	(128)
三 胸部健美	(129)
四 腹部健美	(130)
五 腰部健美	(131)
六 臀部健美	(132)
七 腿部健美	(132)
八 减肥健美	(133)

礼 仪

第七章 礼仪知识	(139)
----------------	-------

第一节 礼仪形象	(139)
----------------	-------

一 人的气质	(139)
二 礼仪之美	(140)
三 言谈举止	(145)
四 谈话艺术	(148)
第二节 日常礼仪	(149)
一 招呼	(150)
二 介绍	(151)
三 作客	(153)
四 待客	(154)
五 送客	(155)
六 送礼	(156)
七 慰问病人	(157)
八 吊丧	(158)
第三节 聚会礼仪	(159)
一 舞会	(159)
二 茶话会	(160)
三 鸡尾酒会	(161)
四 宴会	(161)
第四节 与外国友人交往的礼节	(166)
后 记	(169)

美容

美容是人们美化生活的一个组成部分。从狭义上讲，就是运用化妆品和医疗保健方法，经过科学和艺术的加工，恢复面部的生理功能，掩盖面部缺点，达到美化的效果。平时的洗脸、梳头、理发等等都属于美容，但它已成为人们的一种生活习惯。从广义上讲，美容是配合面部化妆，注意整体的仪表美，体现人类形体和皮肤之美的统一。人的仪表美由容貌、皮肤、发型、饰物、衣着等等构成。随着生活的不断改善，人们对美的要求越来越高。美容已成为扩展人格的一部分。凡是对自己的容貌稍加化妆的人，都会显得精神振奋，工作、学习充满活力。同时，适当的修饰仪表，不但能表示对别人的尊重，也表明自己是讲文明、懂礼貌、有教养的人。但是，如果不具备起码的美容知识，往往弄巧成拙，为了帮助读者根据自己的相貌、体型、职业、文化素养与气质、生活环境搞好美容，在这里介绍一点美容常识。

第一章 脸部化妆

《诗经》云：“窈窕淑女，君子好逑。”身材窈窕，容光焕发，充分显示出女性美的神韵与活力，这就是女性的容貌美。容貌美的突出部分——脸部，能给人留下深刻的印象：红润的双颊、黑亮的眼睛……。爱美是人的天性，对于面部稍有不足的女性，可以通过化妆技巧，运用明亮、阴影、色彩，创造出一种端庄秀丽的容貌，达到自我充实的目的。

第一节 化妆品的种类及识别

一 化妆品的种类

美容类化妆品，包括膏、香脂、霜、乳液。

膏，主要指雪花膏，适合于夏天擦，用于擦脸、擦手、装饰面容和保护、滋润皮肤，常于洗脸、洗澡后擦用，擦后顿感轻松细腻，留香持久。女性还可把它作为“粉底子”擦用，即擦香粉以前，先擦一层均匀的雪花膏，这样能使香粉被“抓住”，不致落粉，提高美容效果。

香脂，属油脂性润肤膏，对面容有更大的滋润和保护作用，宜在多风天和冬季擦用。因含油脂较多，有一定程度的御寒作用，冬季在手背和耳朵上经常擦用，可防冻疮。

霜，珍珠霜、柠檬霜、硅酮霜、洁面霜，面友等，共同特点都是保护和营养皮肤，减少外界温度、湿度变化的刺激。常擦银耳珍珠霜、当归美容霜，还能延缓皮肤的衰老。主要在洗脸后擦用，四季皆宜。

乳液，是一种液体美容化妆品，目前国内以“水包油型”为多，在洗脸后，用棉球浸蘸少许涂擦均匀，极易紧贴皮肤而无油腻之感。女性在擦后如果再薄敷一点香粉，更增添美色。

芳香类化妆品，包括香粉、香水、香粉蜜、花露水、爽肤水。

香粉，为中青年妇女所喜爱，在洗净的面容上，薄敷一层香粉，可以预防盛夏骄阳紫外线的辐射，其效果和摄影的遮光镜近似，擦粉也叫扑粉，即指用“粉扑”蘸香粉在颜面上由上而下，自左到右扑敷均匀，再用软毛刷把多余的粉掸掉，使容貌的缺陷得到弥补，脸部曲线柔和，给人以肤如凝脂、白中透粉之美感。

香水，其香型颇多，有麝香和多种花卉散发出的“幻想型”香水；有尤涎香、檀香香料配制的尤涎百花型香水，以及花香混合的素馨康乃馨香水等。香水含酒精较多，刺激性较强，故不宜喷洒在皮肤上，而适于在头发、衣领、胸前喷射两、三滴即可。在婚宴、舞会上或炎热的夏天里喷几滴香水，馨香宜人，最为合适。

香粉蜜，是香粉和甘油的混合香膏，擦脸后不但芳香宜人，而且有滋润面容之功效，是女性理想的“两栖”化妆品。在脸洗净后，薄擦一层，按摩一、二分钟，使之渗透到皮肤中去，能留香持久。

花露水，适用于蚊虫叮咬的夏秋季节，它不但香味纯正绵长，而且能除汗味，驱蚊效果最理想。笔者认为：花露水的香味对人的心理会产生良好、文明的效果，嗅之精神爽快。

爽肤水，适用于洁净的成人皮肤，所以，必须在洗浴后擦涂，香味淡雅，并有杀菌、脱脂、爽滑皮肤之效。

美发类化妆品，包括发乳、发油、发蜡、奎宁水、营养发水、生发水、香波、冷烫液、染发水、固发精等。

发乳、发油，头皮脂肪较少或经常使用碱性肥皂洗头后，擦点发乳或发油，可起滋润作用，能使秀发光滑、整齐、柔软。

发蜡，适用于洗头后，用手指取少量发蜡，向头发内擦均匀，照顾头旋、鬓角之处，有益于固定发型，增添美感。

奎宁水，把瓶口靠近头顶洒出少许，两手交叉在头上摩擦，使之渗向头发四周，有健发、止痒和去头屑的作用。

营养发水、生发水，营养发水有效成份是脱氨酸，具有促进肌体细胞氧化和还原的作用，有健壮头皮和延缓早秃之效，并可治疗脱发症；生发水是一种高效能的生发刺激素，主要刺激毛囊，使头发再生。

有色类化妆品，带有颜色，可以使人立刻容光焕发的化妆品，称为有色化妆品（也叫修饰化妆品）。它包括粉底、粉、眼影、眉笔、口红、修容饼、眼线、彩笔、睫毛膏等。它们是面部化妆的必备品。不过，每种化妆品都有不同的类型。

粉底，共有粉霜、粉膏、水粉饼、油彩和粉条等五种。

粉，有透明粉、半透明粉和一般不透明粉三种。

眼影，有粉质、膏质和笔状三种。

眉笔，有粗笔蕊与细笔蕊两种。此外，还有专画眉毛的“眉饼”。

口红，有传统的棒状、膏状和笔状三类。

修容饼，有各种深浅不同的红色、棕色和白色。

眼线，有防水与不防水之分，也有液状、饼状和笔状，并有许多种颜色。

彩笔，有许多不同的颜色。

睫毛膏：有固体饼状、液体胶状和半固体膏状等，也有许多种颜色。

二 化 妆 工 具

在化妆时除了要有梳妆台或一面镜子外，还要备齐下述各项小工具：

棉花球，用于卸妆和拍化妆水。

棉花棒，主要在眼部卸妆或修正化妆时用。

化妆纸，吸去面部油脂，擦手汗和做好基础化妆后净手等都要用到它。

海绵，在化底妆及卸妆时用。

眉刷与眉梳，眉刷的用途是使眉毛倒向正确方向。眉梳是在剪眉毛时，避免剪多及保持形状用。

拔眉夹，再细小的眉毛，都能轻易夹到。

睫毛刷与梳，在涂睫毛膏之前整理睫毛，或涂好后分离粘在一起的睫毛用。

胭脂刷，胭脂盒一定附有刷，即使没有，在商店也能买到，最好选柔软的一种。