

第一辑

美容

入门



● 乔尚志 编著

● 吉林大学出版社

■ “爱美之心，人皆有之”，但并不是人人都会打扮自己。本书以符合当代美容新潮流为出发点，从化妆、发式、服饰等多侧面多角度，全面地、由浅入深地介绍了“如何使你更潇洒更漂亮”的方法。广大读者特别是青年读者可根据自己的脸型等特点，从书中“各取所需”，使你成为一个真正会打扮自



乔尚志 编著

吉林大

S974

7

美容入门

乔尚志 编著

吉林大学出版社

美 容 入 门

乔尚志 编著

责任编辑：崔晓光

封面设计：徐鹏飞、崔晓光

吉林大学出版社出版
(长春市东中华路29号)

吉林省新华书店发行
长春市第四印刷厂印刷

开本：787×1092毫米 1/32

1990年12月第1版

印张：5.5625

1990年12月第1次印刷

字数：122千字

印数：1—21 000册

ISBN 7-5601-0714-1/Z·24

定价：2.20元

前 言

生活是美好的。人们在向往和追求美好生活的同时，总是希望把自己打扮得更加美丽、入时。为此，不少人，特别是青年男女，渴望在这方面得到正确的指导。

不论是哪个种族、民族，也不论是男女、老少，人们都愿意有一副端庄秀丽的容颜，都希望有一个匀称、健美的身材。然而，象楚国宋玉所形容那样的“增之一分则太长，减之一分则太短，施朱则太红，敷粉则太白”的美人是极少的，或者根本不存在。每个人的形体，特别是面貌，都有它的长处和不足。现代美容术的化妆方法，便是针对这种情况，“扬长避短”，即运用科学方法，发扬先天之长，弥补先天之短。经过适当的修饰，使有缺点的面孔得到改善，使平庸的面孔变得生动可爱，使漂亮的面孔更加光彩照人。

现代化妆术，从广义上说，它指的不仅仅是颜面的修饰，也包括发型和服饰。这本书里重点讲的是生活化妆和美容。热切地希望它能够在建设社会主义精神文明和对广大青年进行审美教育、普及生活美学知识方面起到一点作用。

愿我们的生活更加丰富多彩，愿人们永葆青春！

作者

1990年12月

目 录

前言.....	(1)
什么是美容.....	(1)
美容是人类的天性.....	(4)
保护皮肤是美容化妆之本.....	(9)
皮肤的生理解剖.....	(9)
皮肤的生理功能.....	(11)
皮肤的类型与保护.....	(13)
洗脸的方法.....	(17)
美容按摩.....	(18)
面膜的使用.....	(28)
保护皮肤与生活习惯.....	(30)
维生素与美容.....	(31)
意念与保护皮肤.....	(32)
常见面部皮肤病的防治.....	(32)
颜面保健操对皮肤的保健作用.....	(34)
面型与美容.....	(36)
面型的比例.....	(36)
头部的骨骼与美容化妆.....	(38)
面部的肌肉与美容化妆.....	(40)
面型的分类.....	(43)
面型与化妆色彩.....	(45)

• 1 •

美容化妆品的分类及使用	(49)
营养型美容化妆品	(49)
护肤型美容化妆品	(50)
药物型美容化妆品	(50)
装饰型美容化妆品	(51)
美容化妆品的形态和性能	(51)
美容化妆品的用具和材料	(53)
美容化妆技法	(55)
美容化妆的程序	(55)
基底色的处理与粉底霜的运用	(55)
用底色校正脸型	(59)
美容化妆色的应用	(60)
五官的化妆	(61)
鼻子的化妆	(62)
眼睛的化妆	(64)
眉毛的修饰与化妆	(73)
唇的化妆	(76)
面颊红与美容	(80)
睫毛的修整	(89)
指甲的修整	(91)
男性的化妆	(92)
新娘的化妆	(93)
发式与美容	(97)
头发的护理	(97)
毛发的构造	(97)
毛发的形态	(98)
毛发的性质	(99)

头发的病态及护理	(100)
洗发的科学	(103)
发式造型的类型与特点	(108)
什么叫发式	(108)
发式造型与心理影响	(108)
发式造型的类型与特点	(109)
发式与脸型	(110)
现代发式简介	(115)
90年代发式造型发展新趋势	(125)
发型的保护	(126)
头饰与美容	(130)
医疗美容	(134)
怎样开设美容院	(137)
几种化妆品的制作	(139)
服装与美容	(145)
服装与款式	(146)
服装与面料	(151)
服装与色彩	(153)
服装与流行色	(165)
时装的流行性	(167)
后记	(170)

什么是美容

她那粉红的小脸，
好象红太阳。
人们走过她的身旁，
不由回头留恋的张望。

这是一首大家都十分熟悉的抒情歌曲。在这段歌词中，唱出了生活中一个极普通的现象：当一位容貌秀美、仪表大方而且打扮入时的姑娘走过时，人们总会情不自禁地望去。这种真情实感的自然流露，说明了爱美是人类的天性。对美好事物的向往和追求，也无疑是人类的正常行为。谁都希望自己的形象和举止给人一个良好的印象。凡是精神正常的人，成心想招人厌恶的恐怕极少。“女为悦己者容”，人类的美容正是从这个基点上发展起来的。那么，什么是美容？顾名思义，美容就是使人的容颜变得美丽的一种手段。容貌美是人体美的一个重要组成部分。人们运用物理和化学的功能，经过艺术的手法修饰和恢复人体面部的形态，收到健美的效果，这就是通常说的“美容”。可见美容是一门科学与艺术相结合的学科。在我国，目前它还是一门新兴的科学，它随着人们的需要和社会的进步，必将不断地得到发展。

在美容中，特别重要的是面部的美化和头发的美化。但是，美容不能孤立地进行，它必须和整个人的形体、仪表联系起来。人的仪表（包括服饰），是一个国家、民族的社会

进步和精神文明的标志。因此，在不同国家的不同民族或不同的历史时期，有着不同的审美观念和美容标准与方法。

中国古代对美容的要求是“俊眼修眉”，“樱唇皓齿”。对春秋时期的美女庄姜，卫国人曾有过这样的描述：“手如柔荑，肤如凝脂，领如蝤蛴，齿如瓠犀，螭首蛾眉，巧笑倩兮，美目盼兮”，这是说她的手又白又长。皮肤润泽，象凝结的油脂。脖子白得象木头里的白虫。牙又齐又白好象葫芦籽。宽宽的额头，蚕蛾翅一样的眉毛。眼睛是那么明澈而漂亮，笑起来又是那么可爱。在当时人们的心目中，这就是美女的典型形象。在国外，古罗马人以“通天鼻子”为美，欧洲人以蓝色的眼睛为美，南美洲印地安人以及非洲的某些土著民族以纹面（用骨针把脸刺上各种花纹，并将一些矿物质的颜料揉进去）为美。而南太平洋有些岛屿的土著民族，又以拉长脖子和下唇（孩童时起，即在脖子上绕以铁圈，并一层层缠上去，做为颈饰，使脖子越来越长。下唇则置以类似碟子之类的东西，使之不断变大也成为碟状）以及染红牙齿为美。其中有一些在我们看来，简直是不可思议的。而对他们来说，正是按照本民族的习惯进行美容。类似的习俗，随着社会的发展，有的被保留下来，有的已经被淘汰。总之，不同的国家，不同的民族，都各有自己独特的审美标准和美容方式。

人类追求容貌美和体形美，也走过不少弯路。其原因多半是由于科学尚不发达所造成的知识的欠缺。十八世纪的英国贵妇人，涂一种艳丽的胭脂，由于长期使用，结果脸部被其中所含的有害物质所腐蚀。十九世纪的法国女子企求腰肢纤细，用一种机制的束腰工具束腰，结果常因此造成身体损伤。还有非洲某个地区的人，为了美而把每颗牙齿都锉成尖状……

这些都不利于身体健康。今天差不多已经没人这样做了。但是，由于不了解化妆与健康的关系，滥用某些化学物质化妆造成不良结果的，也不乏其人。

美容不能脱离民族习惯，特别是那些传统的优良民族习惯。朝鲜族妇女喜欢广额贴鬓，使前额明净、饱满。维吾尔族姑娘喜欢一字横眉，显得深沉、凝重。不少汉族姑娘喜欢梳“留海”，显得俏丽、秀气。这些各具特点的美容习惯，已为各民族的人们所欢迎。如果不分满汉回藏，一色的发式，一样的化妆，也会使我们的生活变得单调、贫乏。

社会在前进，科学在发展。在20世纪的今天，多数传统的美容方法已不适应新时代的需要。现在没有谁再用炭条来勾画眉毛，也没有谁再用某种颜料代替胭脂来画“樱桃小口”。过去曾流行浓妆艳抹，而现代则以淡雅、含蓄为主的化妆更为人们所欢迎。这是当前国际上流行的美容新趋势。我国人民素喜淡雅、含蓄之美，和当前的新潮流是一致的。

美容，已逐渐进入人们的日常生活中来，并成为不可缺少的一部分。这种生活美容，应该是经过学习之后就能掌握。处理发型、修饰眉毛、涂脂抹粉等等，都应做到能够自我修整。那些需要长时间和复杂过程的美容方法，在一般情况下是不需要也不适用的。必要时，只能由专家或美容院来完成。十八世纪的欧洲贵妇人，梳成一个发式往往要几个甚至十几个小时，为了使发式不致变形，还要在头发中装上架子。这样的化妆与其说是“美容”，不如说是受罪。我们的生活美容，既要在节日或会亲友时花些工夫打扮得漂亮，也要在日常生活里便于工作或劳动。因此，生活化妆与美容大体可总结为这样四条原则：有益于身心健康，继承优良传统，尊重民族习惯，易于实施和便于行动。

美容是人类的天性

人类美容的历史已十分久远。从原始社会起，人们便在生产劳动的同时美化自己。例如，人们用美丽的羽毛做头饰，用兽骨做颈饰和腰饰，以及纹面、纹身等等。他们在当时的条件下，尽可能把自己打扮得威武和美丽。

我国素有“衣冠大国”之称。5000年前我们的祖先便萌生了对美的追求。仰韶文化时期，在生产力极低，勉强果腹的情况下，人们还要用一定的时间和精力把鱼骨、兽骨、贝壳磨制成饰物，并用赤矿铁染红石珠，做为装饰品佩戴在身上。据考古发现，我国夏商时代已有脂粉供妇女饰面、化妆之用。《说文》中说：“粉，傅面者也”；“按周礼馈食有粉簋，米粉也。古傅面亦用米粉”，可见那时氧化锌、滑石粉之类尚未出现，而是用食用的米粉来饰面。《中华古今注》中记载：“燕脂起自纣，以红蓝花汁凝作脂。产于燕地，故名燕脂”。这就是我国早期的化妆品，流传至今，只是现代胭脂的制作原料不再是红蓝花汁罢了。

胭脂不但可以饰面，还可以涂唇。唐代妇女曾以乌膏涂唇，《唐书·五行志》记载：“元和之末，奇异化妆流行，不施朱粉，惟以乌膏注唇，似悲啼状”。白居易的《时世妆》一诗中也写道“乌膏注唇唇似泥”。把嘴唇涂得漆黑，又象哭一样，其状一定很难看的。也许就是这个原因，涂黑嘴唇终被淘汰，涂胭脂又盛行起来。

涂脂抹粉，唐代已十分普及，当时的诗歌中，也多有记

述，如“薄粉轻朱取次施”（罗蜡）、“红粉轻虬宝镜催”（孟浩然）等。

《国策》中的“周郑之女，粉白墨黑，立于衢间”，也说的是化妆。白粉傅面，黑墨画眉之风盛行于汉代。东汉梁冀的妻子孙寿曾创制了各式各样的妆，妖媚称绝一时。张敞为妻画眉的事，后来也传为佳话。汉代，妇女以粉饰面已较普遍，后来有人考证，这时就连男人也有施用的。据说何晏就常常搽粉。此说未必可信，却因此留下一个“何郎傅粉”的典故。

我国唐代文化发展的鼎盛时期，美容也随之盛行。面妆、发式、服饰都达到了一定高度，可以说是色彩斑斓，形态万千。此时化妆中特别盛行的是唐诗“凝翠晕蛾眉”、“淡扫蛾眉朝至尊”中所形容的“蛾眉”。这是用黛螺来画成的眉毛，黛的颜色是青绿色，画出的眉毛如同蚕蛾之翅。唐代画家张萱作的《捣练图》和周昉作的《簪花仕女图》中妇女的眉形就是这种蛾眉。后来，人们便把它做为美眉或美女的代称，唐玄宗曾命画工画“十眉图”，其名称是：鸳鸯眉、小山眉、五岳眉，三峰眉、垂珠眉、月棱眉、分梢眉、涵烟眉、拂云眉和倒晕眉，这些眉的具体特点与区别已无从查考，但大抵可分为两类。一是粗大的浓眉，另一是细长的淡眉。由此可见，自汉以后，妇女便以画眉增美。

宋元以后，改变了唐代的宽阔的广眉，不再画成又粗又短的形状，而是向细长发展，并用花钿（金箔制成的花片）贴面，叫做回鹘妆。到了明清以后，民间多流行细眉朱唇，常常用柳叶形容眉毛，用樱桃形容嘴唇。妇女们化妆时也把胭脂在上下唇的中间涂成一个圆点，两腮也涂以胭脂。慈禧太后的宫中秘方曾采用自制的胭脂来美容。方法是用盛开的玫瑰花瓣，经过挑选后放入石臼中捣成花汁，再将汁注入丝棉

178350

置于容器中晾干，便成为天然色香的胭脂。据说，慈禧太后所搽的都是这些手工生产的化妆品。

我国30年代的妇女，不仅在腮上涂胭脂，还把胭脂晕染在眼皮上，以增加女性的妩媚。40年代国外化妆品大量进口，国外电影演员的化妆成为城市女性竞相效仿的对象。“白雪公主”式（把整个面部涂白粉，再染上好莱坞影星的红唇）的化妆，也曾风行一时。

我国从50年代到70年代（除港台外），生活美容基本上是一片空白，偶而的烫烫头发也担心遭到“资产阶级生活方式”之讥。

在国外，古埃及人早在公元前1400年就开始了化妆和美容。当时的内弗蒂蒂女王的化妆品是翠绿色的眼膏、孔雀石膏和一种具有光泽的描眉铅。这种铅是国外最早的修眉化妆品。古埃及人还用红粘土、植物染料及铅粉，将假发染成红色、绿色或蓝色做为头上的装饰品。他们用红色涂面颊和嘴唇，无论男女都用硫化铅涂黑眼圈，下眼则涂以孔雀石（碳酸铜）。埃及人还特别喜欢把眼睑线画长。他们用的这些化妆品，除了美容之外，还为了避免日光直射的危害，同时，对砂眼也有一定的治疗作用。此外，他们还将身体涂上香油，这种油是用牛羊的脂肪和杏仁、芝麻、蓖麻及橄榄油制成的油膏和敷剂。这是一种护肤油，它能保护皮肤免受日光的烤灼和昆虫的叮扰，并能润泽皮肤。当时的希腊人，男子用油脂和香膏来护肤，妇女用金属和珍珠做装饰品，进行细致的装饰。她们还在面颊和嘴上涂红。罗马人用漂白粉来做涂面的粉底霜，以使皮肤白嫩。约在公元前1198—公元前1176年，拉姆西斯三世在位期间，奴隶们在修建底比利斯大墓地时，就因为缺少防护油而罢工。可见当时护肤品已成为

日常生活的必需之物，它几乎和粮食具有同等重要的意义。当时化妆品从埃及向希腊出口，后来又向罗马出口。希腊人创造了KOSMEJIKOS（化妆品）这个词，该词原是从意谓“整理”、“安排”之词派生出来的。KOSMEJIKOS最初的意思是“装饰”，并含有增进和保持人体健美之意。大普利尼（约公元23—79年）在所著的《自然史》中，描述了罗马人当时使用的很多化妆品，如金红石，它是一种可使头发变红的肥皂。白铅，它是一种可使面庞变白的粉类。“节莢”，它是一种杏仁与牛奶合成的搽剂。为了消除皱纹，用亚麻仁油和牛蹄脂肪制成润肤油。这些美容品传到印度，印度人也创造了自己的美容品。他们用黑梯粉来画眉，用赭石这种玫瑰色的颜料来涂面颊和做口红。以后这种方法传遍了世界，日本也精通了这种化妆品的制作方法。直到现在，日本的艺伎还在沿用这种化妆品。

在欧洲，伊丽莎白时代，同样也是用植物、泥土等色素制成染料与兽脂、香油混合成化妆品。不过这种化妆品在当时是很粗陋的。那时候人们开始是用它来涂画假面，后来逐渐演变为涂在面上，这时也出现了MAKEUP（化妆）这个词。

整个中世纪的美容化妆十分盛行，到文艺复兴时期达到了高潮。十七世纪以后，妇女流行用黑色粘胶丝绸片，剪成小星星、小月牙等贴在面部或皮肤上作装饰，这与我国古代妇女用金钿贴面是同类的美容术。同时，他们也把脸涂白，在脸颊和唇上涂抹胭脂。此时烫发和染发也都流行起来，还在身上抹上东方的麝香香水。法国的妇女开始盛行浓妆艳抹，英国的化妆已发展为使用乳剂、洗涤剂和类似的化妆品。由于物质文明的不断进步，到了十八、十九世纪，法兰西成为美容奢侈品的中心。法国的香水、意大利的香粉、美国的口

红、日本的白粉也都闻名于世。

美容品的发展，从某种意义上说也是社会发展的一个标志。它从低到高，从粗到细，从劣到优。在美容品发展的过程中，由于受到科学发达程度和工业水平的限制，不少美容品曾使那时的一些男男女女受到危害。从1485—1603年都铎王朝到十八世纪，妇女们都往颈上抹粉，胸前涂白铅，许多人特别是贵族和演员中毒致死。有一种化妆品是从汞中提炼出来的一种物质。它尽管表面光泽、半透明，但实际上在慢慢侵蚀着人的皮肤。还有一种叫颊茄的化妆品，是用一种液体鸦片涂在眼睛上，可使眼睛有毛茸茸的感觉。但用到一定量的时候，就会使眼睛模模糊糊，朦胧不清。直到第一次世界大战后，国外的一些大的化妆品公司，才开始积极研究新产品，逐渐制造一些既精美又安全的化妆品。随着科学的不断发展，美容科学也向着现代化方向前进，为了使人们更加健美和防止早衰，除了使用保护性的化妆品外，有许多美容治疗仪如“镭射激光美容仪”、“电脑美容仪”、“电离子美容仪”等相继问世，使用这些仪器进行短期的医疗、按摩，便可达到美容的目的。随着世界潮流的发展和我国现代化的推进，美容和保健事业，也将会得到更大更新的发展。

保护皮肤是美容化妆之本

一般提到美容，人们多认为是搽粉、涂胭脂、描眉、抹口红之类。其实不然，前面已经谈过，美容的目的有二：一是增加容貌的美感，二是保护肌肤的健康。而对肌肤的护理更是美容的第一步。可以说皮肤的健美是美容之本。一个人有一副细腻而又润泽的皮肤，只需稍事化妆就会富有朝气而又有新鲜感。假如皮肤粗糙，酒刺、暗疮布满面部，即使是再高明的美容师，仅用化妆品去修饰也不会取得满意的效果。同时，只有端正的五官，没有健美的皮肤，不但是生理上的一种缺陷，也淹没了面部的美。因此皮肤的护理是十分重要的。皮肤的美容，不仅对青年男女非常重要，对中、老年人来说，也是一项应该掌握的生活知识。年轻人风华正茂，经常注意皮肤的美容，可更加焕发青春的活力；中、老年人虽然青春已逝，如能经常注意皮肤的护理，也会推迟面部生理机能的衰老。

为了保护好皮肤，对皮肤的生理解剖知识应该有个大概的了解，这一点对于下一步的美容化妆是十分必要的。

皮肤的生理解剖

皮肤生在人体的最外层，是机体抵御外患的第一道防线。它覆盖全身，保护着肌体免受外界物理的和化学的刺激以及微生物的侵袭。正因为如此，皮肤也常常由于内外因素的影响而发生疾病。由于生理的功能障碍，可能患面

疮、疣类；由于不注意清洁卫生，可能患疮癣、疖肿；由于对药物或其它物质过敏，可能患皮疹、皮炎。它们发生在皮肤的表面，不但有损健康，也是美容的“障碍物”，首先应该加以清除。特别是对皮肤的生理结构有所了解后，才能正确地选用化妆品来进行美容。

成人皮肤的表皮面积约有两平方米左右，整个皮肤的重量约占体重的百分之五左右，厚度一般在0.5毫米—4毫米之间。皮肤的颜色有白有黑，有黄有褐，它是由皮肤中的黑色素细胞的多少决定的，人与人之间在皮肤上有很大的差异和十分微妙的变化。

皮肤由表皮、真皮、皮下组织三个部分组成，其生理结构可见图1。在这三个部分中，除了表皮外，真皮中的皮脂腺、汗腺等对皮肤的健康和美容有着重要关系。皮脂腺主要功能为分泌皮脂，润滑皮肤和毛发，汗腺除调节体温外，还可排出部分代谢废物。保持皮脂腺和汗腺畅通，增进皮肤的

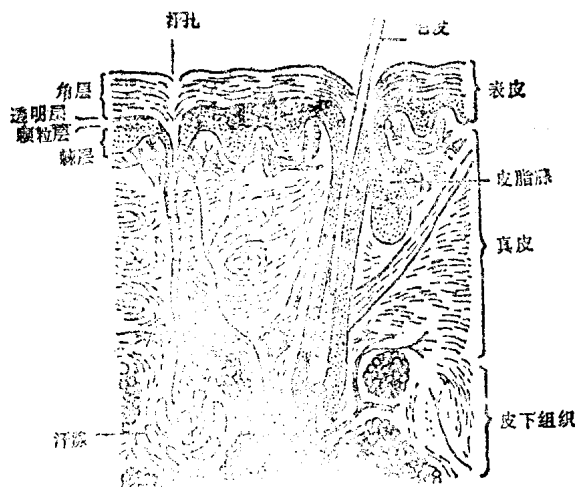


图1 皮肤的生理结构