

中國家政教程編輯委員會

主編：黃建偉

儀

Cosmetology

Household Series

The Modern

現代家政百科

美容

CHINA PEACE PUBLISHING HOUSE



中國和平出版社

TS974
38
2

現代家政百科

美容

中國家政教程編輯委員會

主編:黃建偉

方華 厲厲 編著

058957



中國和平出版社



女子學院 0090948

责任编辑 李 路 舒志钢

特约编辑 张 森

现代家政百科——美容

方 华 厉 厉 编 著

中国和平出版社

北京市西城区福绥境小乘巷4号

新华书店北京发行所发行 北京商学院印刷厂印刷 787×1092 1/32

3.25印张 2插页 73千字 1991年8月第一版 1991年8月第一次印刷 定价:2.20元

ISBN 7—80037—519—6/G·331

前 言

“现代家政百科”是我国第一部完整、系统地介绍家政知识的大型生活实用丛书，它的编撰，旨在培养具有较高文化素养的家庭主持人。

家政学是涉及自然科学和社会科学的一门综合性学科。美国《新时代百科全书》（1960年版）上说：家政学“这一知识领域所关切的，主要是通过种种努力来改善家庭生活：

（一）对个人进行家庭生活的教育；（二）对家庭所需要的种种物品和服务的改进；（三）研究个人生活、家庭生活中种种不断变化的需要和满足这些需要的方法；（四）促进社会、国家、国际状况的发展以利于改善家庭生活。家政学工作者通常是精于本学科五个主要方面之一的专家：艺术、家政管理、家庭关系和儿童发育成长、住宅与家用设备、纺织品与服装。”上述见解，代表了世界各国家政学研究中一些基本的、符合科学道德的认识。但是，中国家政学的创立，除需借鉴各国家家政学研究中获得的科学成果外，还要符合中国的国情。我国的家庭是正在发展中的现代家庭，又是在古老文化氛围中延续的传统家庭。因此，中国家政学不仅应当重视我国家庭物质生活的管理，还要不断提高全体家庭成员的文化素养和现代意识，扬弃旧有的、封建的家庭传统观

念，丰富家庭的现代精神生活，培养优秀的下一代人。我们在编撰《中国家政教程》的同时，又编写了这部“现代家政百科”，就是想为读者较完整通俗地提供这方面的知识，同时，为我国家政学的创立，打下一些基础。

家政学的内容涉及面十分广泛，首批列入本丛书的分著为10类，共28册：

理——《家政》、《礼节》、《心理》、《应酬》

仪——《服饰》、《美容》、《健身》

食——《烹饪》、《茶点》、《营养》

住——《装饰》、《园艺》、《花艺》

工——《商务》、《工艺》、《家务》

用——《家电》、《用品》

行——《旅行》

生——《生理》、《哺育》、《护理》

娱——《棋牌》、《娱乐》、《舞艺》

教——《法律》、《育幼》、《自修》

首批丛书出版之后，将根据读者的需要，不断修订和增补分册。

本丛书由国内家政学专家、学者撰稿。其科学性、系统性、知识性均较强。同时，又兼有“生活大百科全书”的特点，便于检索，实用性也较强。所以，本丛书即适合一般家庭使用，又可供有关专业人员参考。

“中国家政教程”编辑委员会

“中国家政教程”编辑委员会

主 编：黄建伟

副主编：何聿光

编 委：（按姓氏笔划排列）

方小芬	王龙娣	王式羲	王须兴	朱子恩
刘丰顺	刘东远	过剑飞	孙 恺	吴大钧
李冬妹	何聿光	严安泰	吴 真	吴 郡
吴 铮	陈士杰	陈月英	陈秀兰	林幽燕
郑传本	姚芳藩	胡琴华	顾兆石	徐国良
徐保卫	徐宽仁	钱莉英	梅慧敏	黄建伟
曹均伟	梁国书	褚中毅	雷群明	薛剑青

总封面设计：陆震伟

总版面设计：梁国书



黃建偉先生

《中國家政教程》叢書
編輯委員會主編，
中國家政專修學校籌
備委員會主任。

目 录

第一章 美容小史.....	(1)
第二章 美容知识.....	(3)
第一节 美容的含义.....	(3)
第二节 面庞的骨骼构造.....	(4)
一、额和颊.....	(4)
二、鬓角.....	(4)
三、鼻和腭.....	(4)
第三节 皮肤的构造和种类.....	(6)
一、表皮.....	(6)
二、真皮.....	(7)
三、皮下组织.....	(7)
第四节 面型的“黄金分配”	(10)
第五节 色彩的配合.....	(11)
一、化妆色彩与服装的配合.....	(11)
二、化妆色彩与肤色的配合.....	(12)
三、化妆色彩与头发、脸型的配合.....	(13)
四、化妆色彩与季节、光线的配合.....	(13)
五、“优化组合”的魅力.....	(14)
第六节 化妆品与美容工具的选用.....	(14)
一、化妆品的选用.....	(14)
二、美容工具的选用.....	(21)

第三章 美容方法	(23)
第一节 一般化妆.....	(23)
一、妆前美容.....	(23)
二、妆前准备.....	(26)
第二节 四季化妆.....	(55)
一、春季化妆法.....	(55)
二、夏季化妆法.....	(56)
三、秋季化妆法.....	(57)
四、冬季化妆法.....	(57)
第三节 特殊化妆.....	(58)
一、新娘化妆.....	(58)
二、舞会化妆.....	(60)
三、少女化妆.....	(62)
四、职业妇女化妆.....	(63)
五、主妇化妆.....	(64)
六、孕妇化妆.....	(66)
七、配合眼镜的化妆.....	(67)
第四章 美容外科	(69)
第一节 美容整形.....	(69)
第二节 美容整形范围.....	(70)
第三节 美容整形项目.....	(71)
一、小眼放大.....	(71)
二、双眼皮.....	(71)
三、隆乳.....	(71)
四、隆鼻.....	(72)
五、拉皮.....	(72)
六、丰颊.....	(72)
七、去痣.....	(72)

第五章 美容保健	(74)
第一节 脸部按摩	(74)
一、额部按摩.....	(74)
二、眼部按摩.....	(75)
三、鼻子按摩.....	(75)
四、脸颊按摩.....	(75)
五、唇部按摩.....	(75)
六、下腭按摩.....	(75)
七、颈部按摩.....	(75)
第二节 美容指压法	(76)
一、消除鱼尾纹的指压法.....	(76)
二、美化眼睛的指压法.....	(76)
三、消除颈项酸痛的指压法.....	(77)
四、消除肩背酸痛的指压法.....	(77)
五、使小腹收缩的指压法.....	(78)
六、消除足部酸痛的指压法.....	(79)
第三节 敷面美容法	(80)
一、干性皮肤.....	(80)
二、油性皮肤.....	(81)
三、正常皮肤.....	(81)
四、面疱皮肤.....	(81)
第六章 面部疾病的治疗与美化	(82)
第一节 面疱(青春痘)	(82)
第二节 雀斑	(83)
第三节 肉芽和湿疹	(84)
第四节 化妆品过敏	(84)
第七章 皮肤保养	(86)
第一节 蔬果护肤漂白法	(86)

第二节 鸡蛋养颜法·····	(88)
第三节 芦荟敷面法·····	(89)
第四节 皮肤四季保养法·····	(89)
第五节 日常护肤法·····	(91)
第八章 美容饮料·····	(93)
第一节 一般性的美容饮料·····	(93)
一、番茄汁·····	(93)
二、蜂蜜柠檬汁·····	(93)
三、木瓜牛奶汁·····	(93)
四、绿豆薏仁汤·····	(94)
第二节 睡前美容饮料·····	(94)
一、热牛奶加鸡蛋·····	(94)
二、蜂蜜柠檬茶·····	(94)
三、炼乳冲麦片·····	(94)
四、桂圆汤·····	(95)
五、杏仁牛奶·····	(95)

第一章 美容小史

爱美是人的天性。在很古的时候，人类的祖先就懂得为保护皮肤和修饰仪表而进行美容。

据说，在古代埃及，人们常用动物油脂来涂抹皮肤，借以防热防干燥，在眼圈上下还涂以绿、蓝等颜料。而妇女们则喜欢用黑、绿两色把眼圈涂得又大又长，即用黑色描画眼眶，用绿色涂眼皮，再把眉毛画得细而长，同时还用红色涂抹脸颊、手指甲、脚趾甲。在古希腊，人们也用烟黑涂描睫毛，又从花里榨取红色液汁，涂抹嘴唇和两颊。在古罗马，妇女们从植物中提取香水，滴入洗澡水中，并用这种香液涂抹皮肤。

而在我国，于古远的原始社会，人们也懂得装饰自己。据考古证明，在山顶洞人时期，就用穿孔的小砾石和大石珠，以及动物的牙齿等，作为装饰品来美化自己。据记载，商纣王喜欢将凝固的花汁给宠妻爱妾涂染指甲和化妆面容。由于这种花来自燕地，就称其为“燕脂”，后演化成今日之“胭脂”。在春秋时期，妇女用白粉敷面，以青黑颜料画眉。随着社会的进步，人们对美的追求也在不断发展。到了汉代，妇女化妆已成习惯，装饰内容也渐趋复杂，化妆品亦日益增多，如白粉用来敷面，红粉用来涂颊，这相当于现在

的粉底和腮红。当时的白、红粉是用米粉制作的，方法是將上等好米磨成粉，以水浸之，待其澄清后，取白汁的光润部分，待干燥后就可收藏使用。而胭脂及其他颜色，一般都取自天然植物。

颜料化妆品的精心制作，始于18世纪的法国。在当时的三位法国妇女——蓬巴杜夫人、迪巴里夫人和玛丽·安特尼提的倡导下，使华丽装饰风靡一时。人们的脸上贴着大小、形状各异的黑色“饰颜片”，并把香水洒在身上和衣服上。总之，打扮得雍容华贵，是被看作荣誉和富有的象征。

到本世纪20年代，在化妆史上是一个急速发展的时期，这是因为第一次世界大战后，化学工业的发展降低了化妆品的价格，使欧洲贵族的美容术渐趋平民化。同时还由于战争使很多妇女走出家庭，踏上社会，繁忙的工作使她们需要化妆品来保护自己的皮肤及容颜。还有电灯的普及也使妇女们更注意化妆，因为昏暗的烛光尚可掩饰皮肤或容貌的某些缺陷，而在明亮的灯光下使人一览无余。那时好莱坞影星是十分讲究美容的，她们那股美容潮流可谓影响了千百万妇女，使浓妆艳抹成为时髦。

随着时间的推移，到了60年代，美的形象的鉴赏标准为自然的青春美，人们去美容院，或者去海滩进行日光浴，使自己的皮肤保持健康的本色，而浓妆艳抹则几乎成为演戏时的化装了。

在我国，由于多年“左”的影响，美容被视为资产阶级的生活方式而遭到排斥和批判。如今，经过拨乱反正和改革开放，美容已成为女性追求美的时尚。

但愿美容使妇女们更美。

第二章 美容知识

第一节 美容的含义

人们的生活离不开美。“社会的进步就是人类对美的追求”的结晶。”随着物质生活水平和文化水平的提高，人们对于美的追求也就更强烈。“美容”正是人类对“美”的追求的产物。

美容是一门科学。顾名思义，美容就是美化人的容貌。美化人的容貌的方法被称之为美容法，或美容术。它主要分为两大类：一是化妆美容，就是用化妆的方法，修饰或者治疗人体皮肤（主要是面部皮肤）的某些缺陷、疾患，比如除皱纹、去斑痕等，使皮肤保持光泽、润滑，富有弹性，呈现青春的美；二是整形美容，即通过施行外科手术，矫治人体某一部位的缺陷，达到保持人体美的目的。比如，面部受伤后留下一块疤痕，当然不好看，可以通过手术，把身体其他部位的皮肤移植过来，使面部容貌恢复正常。现在的整容，还包括眼睛、鼻子的整形，眉毛、睫毛的再造，乳房、腹壁的整形等。

通常所说的美容，主要是化妆美容。现在所要介绍的，是运用科学的方法，来美化自己的容貌，满足人们爱美的心理。

第二节 面庞的骨骼构造

人的容貌是各种各样的。美容化妆需要和骨骼组织、面型等一致，才显得协调，给人以美感。所以，要进行美容化妆，首先要客观地了解自己的面庞骨骼构造，才能根据自己容貌的特点，科学地进行化妆，并通过化妆，将自己容貌的优点显示出来。

当你对着镜子用手指轻轻揉摸自己的面庞，就能比较清楚地了解面庞骨骼的结构，它是由以下几个部分组合而成的。

一、额和颊

额骨长在正面，决定面孔上半部的形状。额骨略突出，因而面庞上半部稍为向前伸展，左右两边则略为鼓胀。它的形态决定了额型。额骨下面的弯月形骨构成眼型，它向内陷。在左右的弯月形骨之间就是眉间。再下面的骨在中央隆起构成鼻梁，它向两侧展开，并与额骨从眼睛两端伸展下来相接的弓型隆起的地方，便是颧骨，它决定颊型。颊，就是涂抹胭脂的地方。

随着年龄的增长，面部肌肉会慢慢松弛，骨骼构造渐渐明显，皱纹也会随之产生。额是较早产生皱纹的地方。

二、鬓角

鬓角是头盖骨的两侧部分。它前接额骨，上连顶骨，后邻枕骨，下交颧部弓型骨，是构成面型轮廓的重要部分。

三、鼻和腮

上腭骨凹进面内，从而使颊、鼻、齿突起。颊的突起部分与颧骨相连，构成了弓型的颊。鼻的突起部分和鼻骨一起组成面庞中央部的骨组。牙齿突起部分的大小和形态以及它们的并列构成了上唇形状。

下腭骨是分成两支向两侧延伸，到达腭骨关节凹陷部位上方，与上腭骨连在一起，是决定下巴部分形状的骨骼。下腭骨的形状一般不会变化，但如果拔掉牙齿，会使腭骨移动，和上腭之间的角度发生改变，引起面庞轮廓的变化。

了解了面庞骨骼的构造，有助于根据自己的面型特点，掌握化妆的程序。一般面部的骨骼有6个隆起部位和11个凹陷部位，面型可分为鹅蛋形、圆形、四方形、长方形、三角形、逆三角形和菱形等7种。

（一）鹅蛋形（包括瓜子脸）

是脸型中最完美的一种，呈椭圆型。脸部骨骼结构匀称，鼻梁骨挺拔。

（二）圆形（又称团脸）

给人一种胖乎乎的感觉，缺少立体感。

（三）四方形（又称口字脸）

颧骨及腭骨较宽，给人以棱角分明的感觉。

（四）长方形（又称国字脸）

额头较宽，下巴较长。

（五）三角形（又称由字脸）

额头较窄而腭骨较宽。

（六）逆三角形

与三角形脸相反，额头宽而下腭窄。

（七）菱形（又称申字脸）

额骨与下腭骨均较窄，而颧骨较宽。

知道自己属于何种脸型，就能掌握自己面部容貌的长处和短处。

第三节 皮肤的构造和种类

马雅可夫斯基说：“世界上没有更美丽的衣裳，像结实的肌肉与新鲜的皮肤一样。”

富有光泽和弹性的皮肤，是容貌美的一个重要方面，美容的首要内容，就是保护皮肤，并美化它。

皮肤是人体最大的组织，成年人全身皮肤表面积约有1.5~2平方米，大约占人体体重的15%。皮肤包括表皮、真皮和皮下组织三层（图1）。

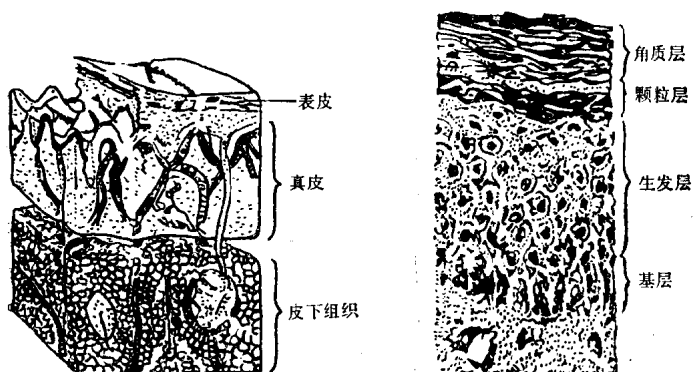


图 1

一、表皮

表皮是皮肤最外面的一层，极薄。它是由四层细胞组成